Ratatouille

20. Mai 2014

Koch-Verantwortlicher

Wale Marti

Spanien

Mexiko

- Gazpacho – Kalte Tomatensuppe
- Avocado-Salsa mit Mais
- Schweinsfilet in Schokocrêpes-Mantel an Rotwein-Schokoladensauce
- Spanische Tortilla
- Tequila-Creme

Gazpacho - Kalte Tomatensuppe

Zubereitungszeit

20 Minuten + mind. 1 Stunde kühl stellen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	130 kcal
Eiweiss:	4 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	15 g

Tipps zu diesem Rezept

- Kalte Suppe ohne Brotwürfelchen, dafür mit Knoblauchbrötchen servieren.

Zutaten für 4 Portionen

1	rote Peperoni
1	Gurke
600 g	vollreife Tomaten
6 dl	Gemüsebouillon
2 Zehen	Knoblauchzehen
1 EL	Tabasco
2 EL	Olivenöl
40 g	Brot vom Vortag
	Salz

Zubereitung

1. Peperoni halbieren und entkernen. Gurke schälen. Peperoni, Gurke und Tomaten in Würfel schneiden. Etwas Gurke für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Gemüsewürfel zur Bouillon geben. Knoblauch dazupressen. Tabasco und die Hälfte des Öls beigeben. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

2. Brot in Würfel schneiden. Im restlichen Öl rösten und leicht salzen. Tomatensuppe kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Mit beiseitegelegten Gurken- und Brotwürfeln anrichten.

Avocado-Salsa mit Mais

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Arbeitszeit:
20 Minuten

Koch-/Backzeit:
Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

2	Stück	Avocado
2	Zweig	Basilikum
1	Stück	Chili
1	Stück	Limette (Saft)
1	Dose	Mais
3	Esslöffel	Olivenöl
1	Prise	Pfeffer
1	Stück	rote Zwiebel
1	Prise	Salz

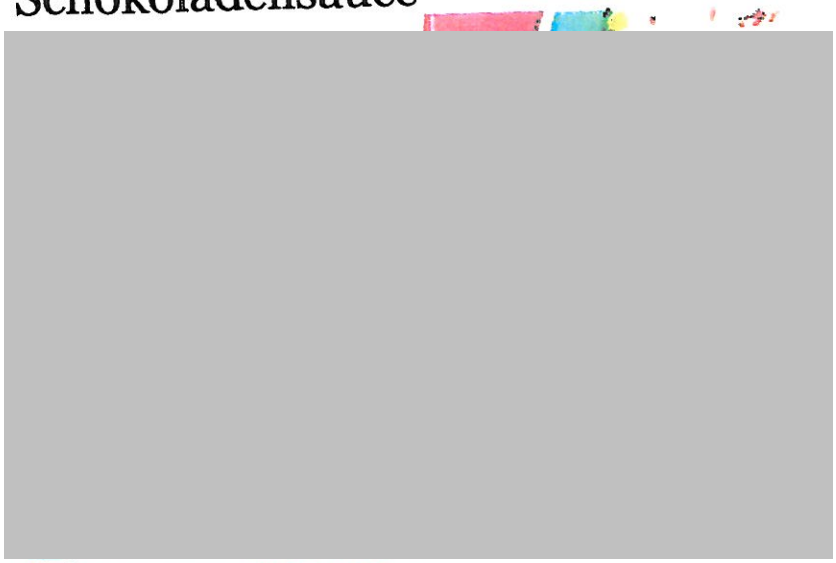
Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, entsteinen, von der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und in feine Streifen zerkleinern.

2. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Den Basilikum grob hacken und mit dem gut abgetropften Mais beifügen.

3. Kurz vor dem Servieren die Minze zerkleinern, unter die Salsa mischen und diese sofort geniessen.

Schweinsfilet in Schokocrêpes-Mantel an Rotwein-Schokoladensauce



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 20 Minuten ruhen lassen + ca. 25 Minuten ziehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	520 kcal
Eiweiss:	41 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	31 g

Zutaten für 4 Portionen

0.5 TL	Chiliflocken
	Salz
2 EL	Erdnussöl
2	Schweinsfiletstücke à ca. 280 g
8 Tranchen	Bratspeck
4 Zweige	glattblättrige Petersilie
1	Schalotte
3 TL	Tomatenpüree
3 dl	Rotwein
1 EL	roter Portwein
1 dl	gebundene Bratensauce
40 g	dunkle Schokolade, z. B. Suprême Noir Authentique 78% Cacao

Crêpes

1 dl	Milch
10 g	dunkle Schokolade, z. B. Suprême Noir Authentique 78% Cacao
10 g	Butter
120 g	Weissmehl
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Butter zum Braten

Zubereitung

1. Für die Crêpes Milch leicht erwärmen. Schokolade und Butter darin schmelzen. Mehl in eine Schüssel geben. Ei und Schokoladenmilch beigeben, alles zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze backen. Zweite Crêpe genauso backen. Crêpes zugedeckt auskühlen lassen.

2. Backofen auf 80 °C vorheizen. Chiliflocken, Salz und Öl mischen. Filetstücke damit bestreichen. In einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Speck in der Bratpfanne anbraten. Auf die Crêpes legen. Petersilie darüberzupfen. Filetstücke in den Crêpes einwickeln. Im Ofen ca. 25 Minuten ziehen lassen, bis die Filets eine Kerntemperatur von 65 °C erreicht haben.

3. Schalotte hacken. Im Bratsatz andünsten. Tomatenpüree kurz mitdünsten. Mit Rot- und Portwein ablöschen. Bratensauce dazugeben. Sauce zur Hälfte einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Schokolade in Stücke brechen und unter Rühren in die Sauce einziehen lassen. Nicht mehr aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filetstücke aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffelstock.

Spanische Tortilla

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen.
Währenddessen die Zwiebeln würfeln. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zugeben, bei mittlerer Hitze braten. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kartoffeln abgießen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Eiermasse darüber geben, bei niedriger Hitze stocken lassen. Immer wieder an der Pfanne rütteln und aufpassen, dass nichts ansetzt (deswegen das viele Öl).
Wenn die Tortilla an der Oberfläche genügend fest ist, auf einen Teller stürzen. Die andere Seite in die Pfanne gleiten lassen (notfalls Öl nachgießen), fertig braten. Beliebig in Stücke portionieren.
Wichtig ist, bei den einfachen Zutaten einer originalen Tortilla, wirklich gutes Olivenöl zu verwenden, und damit nicht zu sparen! Entgegen den original spanischen Gepflogenheiten würde ich auch nicht mit dem Salz sparen.
Auch zur Resteverwertung von Pellkartoffeln.

Arbeitszeit:	ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad:	simpel
Kalorien p. P.:	keine Angabe

Zutaten für 2 Portionen:

2 m.-große	Kartoffel(n)
	Öl (Olivenöl, gutes + reichlich)
3	Zwiebel(n)
4	Ei(er)
4 EL	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Dessert

Tequila-Creme

Für 4 Personen benötigt man:

160g Ricotta

100 ml Limettensaft

1 TL abgeriebene (unbehandelte) Limettenschale

4 EL Zucker

50 ml Tequila

160g Rahm

8 Orangenscheiben

4 EL gehackte Pistazien

Der Ricotta wird durch ein Sieb gestrichen und anschliessend mit dem Limettensaft, der Limettenschale, Zucker und dem Tequila glatt gerührt, am besten mit dem Mixer.

Der Rahm wird steif geschlagen und mit einem Löffel unter die Ricottacreme gehoben.

Die Creme wird in Dessertschalen gefüllt und für ein paar Stunden in den Kühlschrank gestellt.

Vor dem Servieren viertelt man die Orangenscheiben und garniert mit Ihnen und den Pistazien die Tequila-Creme.