

Mango Suppe



William Lingwood

Zutaten

2 TL	Kichererbsenmehl
1/8 TL	gemahlener Gelbwurz
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL	gemahlene Korriandersamen
100ml	Naturjoghurt
600ml	dickes Mango-Mark
1 TL	Salz
1/2 TL	Zucker
2	kleine Chilies (mit kleinem Schlitz)
2 EL	Erdnussöl
1	grosszügige Prise Asafetida
1/2 TL	ganze braune Senfsamen
1/2	ganze Kreuzkümmelsamen
2	ganze scharfe getrocknete rote Chilies
1/8 TL	ganze Bockshornkleesamen
10	frische Curryblätter wenn verfügbar

1. Kichererbsenmehl, gemahlener Gelbwurz, Kümmel und Koriander in eine mittelgrosse Schüssel geben. Langsam 100ml Wasser dazugeben und dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Es sollten keine Klumpen mehr übrig sein. Das Joghurt beifügen und mit einem Schwingbesen mixen. Mangomark und nochmals 400ml Wasser dazugeben. Salz, Zucker und die frischen Chilies beifügen und gut mischen.
2. Öl in eine abdeckbare Pfanne geben und auf mittlere Temperatur erhitzen. Wenn das Öl sehr heiss ist, erst die Asafetida und dann in schneller Abfolge die Kreuzkümmel-samen, die Chilies, die Bockshornkleesamen und zuletzt die Curryblätter begeben. Pfanne von der Platte nehmen.
3. Den Mango-Mix aufrühren und schnell in die Pfanne geben, umrühren. Auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Bei sehr tiefer Hitze während 5 Minuten köcheln lassen und dabei ständig rühren. Die Pfanne von der Hitze nehmen und während mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit die Gewürze ihren Geschmack entfalten können.
4. Vor dem Servieren, die Suppe umrühren und nochmals vorsichtig erhitzen. Bei Bedarf sieben, jedoch die kleinen Samen wieder in die Suppe zurückgeben.

Würziger Sashimi Thunfisch-Salat



Zutaten

400g	Sashimi Thunfisch
2	Frühlingszwiebeln fein geschneuzelt
1/2	grosse Gurke, geschält und gewürfelt
350g	gemischter Salat

Salatsauce

4 EL	Soja Sauce
2 EL	Thai Chili Sauce (Sriracha)
2 EL	frischer Limonen- oder Zitronensaft
2 EL	Sesamöl
4 EL	Olivenöl

1. Frühlingszwiebeln, gewürfelte Gurke und Salatmischung in einer grossen Schale zusammenfügen und mischen. Auf Teller verteilen, zur Seite stellen
2. Alle Zutaten für die Salatsauce in eine Schüssel geben und gut mischen (Schwingbesen), zur Seite stellen
3. Auf einem sauberen Schneidebrett, den Thunfisch in ca 1cm grosse Würfel schneiden und über dem Salat verteilen. Salat Sauce über gleichmässig über dem Tunfisch und Salat verteilen, sofort servieren

Rückwärts gebratenes Lammcarrée mit Couscous und Rhabarber-Ingwer-Kompott



Zutaten (4 Personen)

2 Lammcarrée
 3 EL Zitronensaft
 3 EL Olivenöl
 Salz / Pfeffer
 Olivenöl zum Braten

Sauce

Öl zum Braten
 Abschnitte des Lammcarrées
 1 Schalotte
 2 EL Tomatenmark
 1/8 L roter Portwein
 800ml Lammfond
 Salz / Pfeffer

Rhabarber-Ingwer-Kompott

500g Rhabarber
 1 Wallnussgrosses Stk Ingwer
 1 rote Chili
 3 EL brauner Zucker
 100ml Wasser

Couscous

1.5 grosse Zwiebeln
 2 rote Spitzpaprika
 1 Zehe Knoblauch
 600ml Gemüsebrühe
 1.5 Tassen Couscous
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz / Pfeffer
 Saft einer halben Zitrone
 Olivenöl
 1/2 Bund Frische Minze

Rhabarber ausschließlich in Desserts zu verwenden ist viel zu schade. Auch in Fleischgerichten macht er eine gute Figur. Hier wird er zusammen mit Ingwer und Chili in Form eines Kompotts zu Lammcarrée auf Couscous kombiniert. Die säuerlich-würzige Frucht des Kompotts passt sehr gut zu den Röstaromen (gebratene Zwiebeln und Paprika) und der Minze im Couscous. Das Highlight bei diesem Gericht ist jedoch die intensiv aromatische Sauce, die aus den Abschnitten des Carrées bereitet wird. Das Fleisch wird rückwärts gebraten. Resultat: Butterzartes Lammfleisch und wenig Stress bei der Zubereitung - sowohl für das Fleisch als auch für den Koch.

Zubereitung

Lammcarrée

Den Backofen auf 60 °C vorheizen. Die Lammcarrée parieren. Die Abschnitte für die Zubereitung der Sauce beiseite stellen. Die Lammstücke pfeffern, Zitronensaft und Olivenöl verrühren und das Fleisch damit von allen Seiten einpinseln. Das Lammfleisch auf einen großen Teller legen und für eine Stunde in den Backofen stellen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Lammcarrées darin von beiden Seiten in 3 Minuten scharf anbraten. Kurz ruhen lassen, dann aufschneiden und servieren.

Sauce

Etwas Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Lammabschnitte hinzufügen und unter Rühren dunkelbraun anbraten. Die Schalotte schälen, grob hacken, hinzufügen und einige Minuten anbraten. Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls einige Minuten anbraten. Portwein angießen und einige Minuten einkochen lassen. Den Fond angießen und alles stark einkochen lassen (auf etwa ein Viertel der ursprünglichen Menge).

Die Sauce durch ein Sieb geben. Die festen Bestandteile wegschmeißen und die Flüssigkeit zurück in den Topf geben. Weiter einkochen lassen, bis eine sämige, sehr aromatische Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rhabarber-Ingwer-Kompott

Die Rhabarberstangen gründlich waschen. Die Enden entfernen. Die Stangen quer in kleine Stücke hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili entkernen und fein hacken. Den Rhabarber zusammen mit dem Ingwer, der Chili, dem Zucker und dem Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze gar köcheln lassen. Vor den Servieren etwas abkühlen lassen, so dass das Kompott lauwarm ist.

Couscous

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Die Paprika entkernen, in grobe Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Den Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben und alles unter Rühren anbraten. Dann das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Couscous mit dem Kreuzkümmel hinzufügen. Etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verrühren. Den Couscous ziehen lassen bis er nicht mehr hart, aber noch bissfest ist. Die Minze hacken. Dann zusammen mit dem angebratenen Gemüse und etwas Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Servieren

Etwas Couscous jeweils in die Tellermitte geben. Das Lammcarrée in Stücke zu 2 - 3 Rippen schneiden und jeweils ein Stück auf dem Couscous platzieren. Etwas Rhabarber-Ingwer-Kompott und etwas Sauce darum träufeln und mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Schokoladen-Eis mit Rotwein-Salz



Zutaten (8 Personen)

750ml	Vollrahm
375ml	Vollmilch
125ml	Kristallzucker
80ml	Roh(r)zucker
125ml	Schokoladenpulver
1/2 TL	Rotweinsalt
	Himbeeren zur Dekoration

1. Alle Zutaten zusammenmischen und in Eismaschine geben, in 30 Minuten sollte das Eis bereit sein, anrichten.
2. Dekoration: etwas zusätzliches Salz über Eis streuen, mit Himbeeren dekorieren