

Hans-Georg

## MOHRRÜBEN-ORANGEN-SALAT

Für 4 Personen

400 g Mohrrüben, 3 Knoblauchzehen, feingehackt,  
2 EL Haselnußöl, 1 EL Weißweinessig,  
50 g Haselnüsse, Saft von 1/2 Orange, Saft von 1/2 Zitrone,  
1/2 EL Puderzucker, 1 Prise Kreuzkümmel (Kumin),  
Pfeffer, 1 EL Orangenblütenwasser, *Apotheke*  
1 feingehackte Schalotte,  
1 EL gehackte Petersilie, 4 Orangenscheiben

Bei dieser Zubereitungsart werden die Mohrrüben geschält und in sprudelndem Salzwasser gekocht. Sie sollten noch Biß haben.

Das Wasser abgießen und die Mohrrüben in kleine Würfel schneiden. Aus Öl, Essig, Schalotte, Orangen- und Zitronensaft, Puderzucker, Kreuzkümmel, Pfeffer und Orangenblütenwasser eine Vinaigrette herstellen und mit den noch warmen Mohrrübenwürfeln vermengen. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Auftragen eventuell noch mit etwas Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Mit der gehackten Petersilie und den gerösteten und gehackten Haselnüssen bestreuen und mit den geschälten Orangenscheiben dekorieren.

## MELONENSUPPE

Für 4–6 Personen

*500 g Melonenfruchtfleisch, 1 l Wasser,  
1 Gemüsezwiebel, feingehackt, 1 EL Öl, 0,1 l Crème fraîche,  
1 kleines Bund frische Minze, Salz, rosa Pfeffer*

Aus dem Melonenfruchtfleisch einige Kügelchen ausstechen und bis zum Auftragen der Suppe beiseite stellen. Die Verbindung von Melonenstücken und Suppe gibt einen besonderen Reiz und verführt mit Sicherheit jeden Feinschmeckergaumen.

Das restliche Melonenfruchtfleisch in Stücke schneiden und mit dem Wasser in einen Topf geben. Etwa zehn Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit das Öl erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin glasig werden lassen. Sie darf jedoch nicht bräunen. Zu der Melone in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und etwas Crème fraîche unterrühren. Wieder auf den Herd stellen und einige Minuten unter Rühren bei niedriger Temperatur sämig werden lassen.

Abkühlen lassen und vor dem Servieren mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Melonenkügelchen in die Suppe geben und mit der in Streifen geschnittenen Minze bestreuen. Das Zusammenspiel der Farben Ocker und Grün erfreut das Auge, die Frische der Zutaten den Gaumen.

## GESCHMORTE ARTISCHOCKEN MIT ORANGEN

Für 4 Personen

*8 Artischocken, Saft von 1 Zitrone,  
1 kleine Zwiebel, feingehackt, 2 eingelegte Zitronen,  
1 Orange, geschält und in Scheiben geschnitten (zum Garnieren),  
3 Orangenscheiben, 2 Knoblauchzehen, zerdrückt,  
5-6 Safranfäden, 3 Stück Würfelzucker, Salz und Pfeffer,  
2 EL Olivenöl, 3-6 EL lieblicher Weißwein,  
0,1 l Hühnerbrühe, Saft von 1 Orange (nach Belieben)*

Die Artischocken folgendermaßen vorbereiten: Den Stiel abbrechen und die äußeren Blätter entfernen. Die obere Hälfte der Artischocken wegschneiden und mit einem scharfen Messer die Artischockenböden schälen. Alle verbliebenen dunkelgrünen Teile vom oberen Teil der Artischocken abschneiden. Das Heu vorsichtig mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Artischockenböden mit Zitrone einreiben und sofort in kaltes, mit Zitronensaft gesäuertes Wasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

In einem schweren Topf das Öl heiß werden lassen, Zwiebel und die gut abgetrockneten, in Viertel geschnittenen Artischockenböden hineingeben und schmoren lassen, ohne daß sie Farbe annehmen. Knoblauch, Orangenscheiben und die geviertelten eingelegten Zitronen, Gewürze, Salz und Würfelzucker sowie den Wein zugeben. Etwa 40 bis 60 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Artischockenböden weich zu werden beginnen. Die Garzeit richtet sich nach der Qualität des Gemüses. Dabei darauf achten, daß immer etwas Flüssigkeit im Topf ist. Eventuell etwas Hühnerbrühe zugießen, damit die Artischockenböden nicht austrocknen. Noch einmal abschmecken und eventuell noch mit etwas frisch gepreßtem Orangensaft das Aroma verstärken. Auf einer Platte anrichten und mit einer geschälten Orange, die zuerst in dünne Scheiben geschnitten, dann geviertelt wird, umlegen.

## BULGUR MIT ZWIEBELN

Für 4 Personen

*2 Tassen mittelfeiner Bulgur (Buchweizengrütze), 4 Tassen Wasser,  
1 große Zwiebel, feingehackt, 2 EL Öl oder 50 g Butter,  
1 Lorbeerblatt, Salz*

In einer schweren Kasserolle oder, besser noch, in einem schweren Schmortopf das Öl beziehungsweise die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Den Bulgur zugeben, einige Minuten anschwitzen lassen, ohne daß er Farbe annimmt, Wasser, Salz und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Wenn der Bulgur das Wasser aufgenommen hat, kann man ihn servieren.

## ROTBASSE MIT DATTELN

Für 4 Personen

*1 Rotbrasse von etwa 1 kg, 3 EL gehacktes Basilikum,  
1 Bund feingehackte Petersilie, 4 Schalotten, feingehackt,  
1 EL gemahlener Kardamom, 2 EL Olivenöl,  
100 g Datteln, entkernt und gehackt, 1 Zitrone*

Den Fisch in eine Pfanne legen und, damit er die Aromen der Kräuter besser aufnehmen kann, seine Haut einige Male mit einem scharfen Messer einritzen. Mit einer Mischung aus Basilikum, Petersilie und Schalotten einreiben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Kardamom bestreuen und die Brasse so einige Stunden marinieren.

Anschließend die Pfanne für einige Minuten auf den heißen Herd stellen, dann die Datteln und etwas Wasser zugeben. Nach einigen weiteren Minuten Garzeit den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt in den auf mittlere Temperatur vorgeheizten Ofen schieben. Die Garzeit beträgt insgesamt etwa 30 bis 40 Minuten, je nach Größe des Fisches.

Kräuter und Datteln aus der Pfanne nehmen und pürieren. Mit einem Eßlöffel Nocken daraus formen und zusammen mit dem Fisch und der in Viertel geschnittenen Zitrone servieren.

## MEERESFRÜCHTESALAT

Für 4 Personen

*1 Kopf Endivien- oder Bataviasalat,  
4 Gambas, 4 rohe Langusten, 150 g Drachenkopffilet,  
150 g Krebsfleisch,  
2 Limonen, großzügig geschält und in kleine  
Würfel geschnitten, 3 EL Olivenöl, 1 EL feingehackte Minze,  
1 Stück frischer Ingwer, gerieben,  
Pfefferkörner, Salz,  
30 g Butter*

Die Zubereitung ist relativ einfach und erfordert nur wenig Zeitaufwand. Gambas und Langustinen schälen und in der Pfanne in etwas Butter anbraten. Anschließend die Fischfilets knapp 2 Minuten dünsten. Gambas und Langusten in kleine Würfel schneiden, Fischfilet und Krebsfleisch zerpfücken. In eine Salatschüssel geben und mit einer Sauce aus Olivenöl, Ingwer, Minze, etwas Salz und Pfeffer überziehen.

In Portionsschälchen oder auf einer großen Platte ein Bett aus feingeschnittenen Salatblättern ausbreiten, darauf Fisch und Meeresfrüchte anrichten, Limonenwürfel darüber verteilen und mit der Marinade beträufeln. Eventuell noch etwas Zitronensaft darübergeben und servieren.

H

## HACKFLEISCH-SPIESSCHEN

Für 4 Personen

*500 g Lammhack aus der Schulter, 1 Zwiebel, gerieben,  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 2 EL feingehackte Petersilie,  
5-6 Safranfäden, 1/2 TL gemahlener Koriander,  
1 Eigelb, 1 EL Olivenöl, 1 EL Semmelbrösel,  
Salz und Cayennepfeffer, Saft von 1 Zitrone (nach Belieben)*

Das Lammhack in eine Schüssel geben. Geriebene Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Safran, Koriander, Eigelb, Semmelbrösel und Salz und Cayennepfeffer zugeben und gründlich zu einem glatten Fleischteig verkneten.

Aus dem Fleischteig kleine Würste formen und diese auf eingeölte Spieße stecken. Vorzugsweise auf dem Holzkohlegrill oder bei starker Hitze braten. 2 Minuten auf jeder Seite genügen, wenn die Spießchen innen noch weich und saftig sein sollen.

Man kann die Spieße vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln. Als Beilage empfehlen sich in Viertel geschnittene Tomaten, die man ebenfalls auf dem Grill schmort. Auch ein Fladenbrot, süßsauer eingelegte Mangos oder ein einfacher gedämpfter Reis schmecken gut dazu.

## WACHTELN MIT TRÄUBEN

Für 4 Personen

*4 Wachteln, 250 g kernlose Rosinen,  
3 EL (45 ml) alter Marc (Tresterschnaps),  
400 g weiße Trauben, geschält und entkernt,  
300 g Perlzwiebeln, geschält,  
4 EL (60 g) Butter, 0,4 l lieblicher Weißwein, vorzugsweise  
Sauternes, 5 Stücke Würfelzucker, 0,1 l Crème fraîche,  
1 EL Öl, 1/4 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
(in asiatischen Lebensmittelläden erhältlich),  
4 Scheiben Weißbrot, Salz und Pfeffer*

Bevor man die Wachteln zubereitet, die Rosinen etwa 30 Minuten in leicht erwärmtem Marc einweichen. Einige der eingeweichten Rosinen herausnehmen, grob zerkleinern, mit 2 EL Butter und dem Fünf-Gewürze-Pulver verkneten und die Wachteln damit füllen. Die Öffnung zunähen oder mit Spießchen verschließen, damit die Füllung während des Bratens nicht heraustreten kann.

Die Vögel mit Küchengarn in Form binden. In einem Schmortopf das Öl heiß werden lassen und die Wachteln bei hoher Temperatur von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit dem Marc flambieren und aus dem Topf nehmen. Den Bratensatz mit etwas Weißwein löschen und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Temperatur leise köcheln lassen. Trauben und restliche Rosinen zugeben und in der Sauce ziehen lassen, damit sie ihr Aroma abgeben können. In der Zwischenzeit die Perlzwiebeln zusammen mit dem restlichen Weißwein und dem Zucker glasieren.

Die Wachteln im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten fertig garen. Dabei ein- bis zweimal mit etwas Wasser bestreichen, damit das Fleisch nicht austrocknet.

Die Wachteln aus dem Ofen nehmen, die Fäden entfernen und die Vögel auf in Butter gerösteten Weißbrotscheiben anrichten. Mit der Trauben-Rosinen-Sauce umgießen und mit den glasierten Perlzwiebeln umlegen.

## HONIGEIS

Für 4 Personen

*1/2 l Milch, 1 Vanilleschote, 5 Eigelbe,  
100 g Kastanienhonig,  
0,1 l Sahne, 75 g kernlose Rosinen, 2 EL weißer Rum,  
4 frische Feigen, 3 EL brauner Zucker*

Die Zubereitung ist ähnlich wie die für das Mandeleis.

Zuerst die Milch mit der Vanilleschote aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und vorsichtig die schaumig geschlagenen Eigelbe unterrühren. Die Creme bei niedriger Temperatur auf dem Herd oder im Wasserbad so lange mit einem Handmixer aufschlagen, bis sie dick wird. Den Honig unterrühren und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Geschlagene Sahne und die in heißem Rum eingeweichten, grobgehackten Rosinen unterrühren. In eine Form füllen und gefrieren lassen.

Die Feigen waschen, aber nicht schälen, und so aufschneiden, daß sie sich wie eine Blüte öffnen. Auf einen feuerfesten Teller setzen, mit braunem Zucker bestreuen und im heißen Ofen karamelisieren lassen. Noch warm um das Eis herum anrichten und servieren.

## PRALINEN AUS GETROCKNETEN FRÜCHTEN

*80 g Mandeln, 100 g Datteln, 100 g getrocknete Feigen,  
100 g Puderzucker, 1 Prise Zimt, 2 EL Rosenwasser, 1 EL Öl*

Die Zubereitung der Pralinen ist höchst einfach. Alle Früchte sehr fein zerkleinern und gründlich miteinander verkneten. Die Mandeln vorher in einer Pfanne in etwas Öl einige Minuten rösten, dadurch werden sie aromatischer.

Die Hälfte des Zuckers, Zimt und Rosenwasser einarbeiten. Aus der Masse kleine kugelförmige Pralinen formen. Die Pralinen mit Puderzucker bestäuben und in weiße Papierförmchen setzen.