

Rezepte für zwei Personen

Flusskrebse

Zutaten:

250 gr Flusskrebse
1 Zwiebel gewürfelt
1 Knoblauchzehe gewürfelt
1 Lauchzwiebel

Flusskrebse in Sonnenblumenöl anbraten, salzen pfeffern. Zwiebel und Knoblauch dazu geben. Zum Schluss in Ringe geschnitten Lauchzwiebeln kurz dazu geben

Linsen in Balsamico

Zutaten:

250 gr Linsen
1 gewürfelte Zwiebel
50 gr Bauchspeck gewürfelt
200 gr Zucker
200 ml dunkler Balsamicoessig

Linsen ca. 10 Minuten ohne Salz al dente kochen, abschrecken. Zucker in der Pfanne karamellisieren, Balsamico aufgießen, reduzieren. Zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer (3:1) abschmecken.

Zander mit Minze

2 Zanderfilets
8 Blätter frische Minze
2 Zweige Thymian

In die halbierten Filets von der Hautseite Taschen schneiden. Mit den Minzblättern nebeneinander füllen. Salzen, pfeffern und melieren. Auf der Hautseite zuerst mit zwei Zweigen Thymian anbraten, wenden zweite Seite nur kurz.

Gefüllte Hähnchenbrust

2 Hähnchenbrustfilets
150 gr Frischkäse
6 schwarze entsteinte Oliven
Petersilie

Von der Schmalseite Tasche in die Filets schneiden. Petersilie fein hacken, Oliven würfeln mit Frischkäse vermengen und salzen und pfeffern (3:1). In die Tasche füllen, Filets von außen pfeffern. Anbraten, salzen und bei 100° Heissumluft zirka 10 Minuten gehen lassen.

Lachs-Lavendel-Frikadelle

Zutaten für eine Person

100 gr Lachsfilet

1 Ei

2 Blütendolden Lavendel

5 gr Dill

20 gr Zwiebeln

Die Lachsfilets in Würfel schneiden, Kanrenlänge zirka 5 mm, Zwiebel würfeln, Dill, Ei und Lavendel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fett ider Pfanne leichte erhitzen, Lachsmasse in einem Ring gefüllt nicht zu stark anbraten, damit die Kräuter nicht verbrennen. Bei 100° Heissumluft zirke 10 Minuten gehen lassen.

Mousse au chocolate

600 ml Sahne

250 gr dunkle Couvertüre

2 Eier

3 Blatt Gelantine

150 gr Zucker

Couvertüre überm Wasserbad schmelzen. Sahne schlagen und kühl stellen. Eier und Zucker überm Wasserbad mit der „Acht“ aufschlagen, nicht zu heiß, damit die Eier nicht gerinnen. Mit der ausgedrückten Gelantine über kaltem Wasserbad verbinden . Die kalte geschlagene Sahne unterheben; kalt stellen

Crème brûlée

0,5 L Schlagsahne

1 Vanilleschote

250 gr Zucker

10 Eigelb

Zucker mit Sahne langsam erhitzen, dann aufkochen. Inhalt der halbierten Vanilleschote ausschaben, zu Sahne geben und auskühlen lassen. Durch einen Seiher in die Schüssel mit den Eigelben geben und unterrühren. In Förmchen geben und mit Brenner vorsichtig die Blasen der Masse entfernen. Bei 100 Grad Umluft 45 Minuten stocken lassen.

Nach dem Auskühlen mit Rohrzucker bestreuen und abbrennen.