

KochZeit online Event

26.02.2026

Soulfood deluxe

Vorspeise:

Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe mit Orangen

Hauptgang:

Hähnchenbrust in Honig-Senf-Thymian-Jus
an Sellerie-Kartoffel-Stampf

Dessert:

Schokoladen-Fondant aus der Pfanne

VORSPEISE: **Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe mit Orangen**

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 800 g Karotten
- ▶ 1 große Zwiebel
- ▶ 20 g frischer Ingwer
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 Liter Gemüsebrühe
- ▶ 100 ml Sahne
- ▶ Abrieb einer Bio-Orange
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Etwas Chili

Zubereitung:

- ▶ Karotten schälen und grob schneiden, mit Olivenöl und Salz mischen und bei 200 °C ca. 20 Min. im Backofen rösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein schneiden und in einem Topf anschwitzen. Geröstete Karotten zugeben, mit Brühe auffüllen und 10 Min. köcheln lassen. Fein pürieren und Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.
- ▶ Gern ein Baguette dazu aufbacken und servieren.

HAUPTGANG: **Hähnchenbrust in Honig-Senf-Thymian-Jus an Sellerie-Kartoffelstampf und rote Beete Spalten**

Zutaten:

Für die Hähnchenbrust:

- ▶ 4 Hähnchenbrustfilets a 150-180g
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 2 EL Senf
- ▶ 150 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 kleine Schalotte
- ▶ 1 TL frischer Thymian
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Öl

Für den Sellerie-Kartoffelstampf:

- ▶ 500 g mehligkochende Kartoffeln, bereits vorgekocht
- ▶ 400 g Knollensellerie, vorgekocht
- ▶ 50 g Butter
- ▶ ca. 120ml Milch
- ▶ Salz, Muskat
- ▶ Außerdem:
- ▶ 1 Packung rote Beete vakuumiert
- ▶ Etwas Butter
- ▶ Balsamico
- ▶ Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und in heißem Öl goldbraun braten, herausnehmen. Schalotte fein würfeln und im Bratensatz anschwitzen. Honig und Senf zugeben und mit Brühe ablöschen. Thymian zugeben und kurz einköcheln lassen. Hähnchen zurück in die Pfanne und 5 – 7 Minuten ziehen lassen. Butter unterrühren und abschmecken.
- ▶ Die Kartoffeln und Sellerie grob würfeln und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Butter und Milch unterarbeiten und stampfen oder pressen. Wenn die Kartoffeln und Sellerie vorgekocht und kalt sind mit warmer Flüssigkeit arbeiten und vorsichtig erwärmen. Mit Salz und Muskat abschmecken.
- ▶ Die rote Beete abtropfen und in Spalten schneiden. Kurz in Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
- ▶ Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

DESSERT: **Schokoladen-Fondant mit Orangenfilets**

Zutaten:

- ▶ 100 g Zartbitterschokolade
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 2 Eier, Größe M
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 40 g Mehl
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ Außerdem:
- ▶ 2 Orangen

Zubereitung:

- ▶ Schokolade und Butter vorsichtig schmelzen. Eier mit Zucker und Salz verrühren. Schokolade unterrühren, Mehl einarbeiten. Masse in gefettete Förmchen aufteilen und bei 180 °C ca. 10 – 12 Minuten backen (Kern soll weich bleiben).
- ▶ Mit den filetierten Orangenfilets servieren.