

KochZeit online Event

13.08.2021

Vorspeise

Bruschetta mit Kürbiskern-Pesto

Hauptgang:

Schweinefilet im Kräutermantel mit
Parmesan-Quetschkartoffeln
und Ratatouille

Dessert:

Joghurt-Limetten-Mousse

Ablaufplan des Online Cooking

Wir starten mit dem Joghurt-Limetten-Mousse, damit dies im Kühlschrank für den krönenden Abschluss bereitsteht.

Als nächstes schneiden wir das Baguette in Scheiben, bestreichen es mit Olivenöl und lassen es im Backofen etwas rösten. Nun zaubern wir ein oberleckeres Kürbiskern-Pesto, und vollenden unsere Bruschetta.

Weiter geht's an die Parmesan-Ofenkartoffeln, die vor sich hin köcheln können, in der Zeit, in der das Gemüse fürs Ratatouille schnippeln.

Und dann geht's an unser Sößchen fürs Schwein und Kräuter müssen ja auch noch gehackt werden für unseren Kräutermantel, damit dem Schwein nicht kalt wird.

Wenn das alles erledigt ist braten wir die Lende im Ganzen an und geben ihr noch etwas Zeit im Backofen, bis es vor Scham ganz rosa wird. Und dann heißt es auch schon wieder anrichten und schmecken lassen.

Bruschetta mit Kürbiskern-Pesto

- Kürbiskerne in einer Küchenmaschine zunächst grob mahlen/ zerhacken.
- Alle weiteren Zutaten für das Pesto dazugeben und pürieren bis es eine streichfähige Konsistenz hat (ggf. mit etwas Wasser verdünnen).
- Das Baguette in schmale Stücke schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- Mit etwas Olivenöl bepinseln und ca. 5 Minuten bei 200° C backen.
- Etwas Pesto auf das Brot streichen und direkt servieren.

Schweinefilet im Kräutermantel mit Parmesan- Quetschkartoffel und Ratatouille

Zubereitung der Parmesan-Quetschkartoffeln:

- Kartoffeln mit Schale bissfest kochen. Etwas Olivenöl auf ein Backblech geben.
- Die Kartoffeln darauflegen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Schale soll dabei breit aufplatzen. Allerdings nicht zu stark zerquetschen, sie sollen mindestens so hoch sein wie Rösti.
- Mit etwas Olivenöl einpinseln, mit dem frisch gemahlene Pfeffer und Salz oder Fleur de Sel bestreuen und evtl. ein paar Zweige Thymian und/oder Rosmarin darauflegen.
- Wer möchte kann natürlich auch getrocknete Kräuter verwenden.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der zweiten Schiene von oben ca. 10-15 Minuten backen, mit Parmesan bestreuen und weitere 10-12 Min. backen.

Zubereitung des Ratatouille:

- Das Gemüse (jeweils eine Parika rot, gelb und grün, 1 Zucchini, 2 Schalotten, 1-2 Knoblauchzehen, 5-6 Champignons) in gleichmäßige Stücke schneiden.
- Alle Zutaten mit etwas Salz und Olivenöl vermischen, auf zwei Vakuumbutel verteilen und vakuumieren.
- Nun bei 65 Grad ca. 30 min (Wasserbad) oder Sous Vide / Dampfgarer garen. Alternativ das Gemüse im Topf oder einer Pfanne garen.

Zubereitung die Soße:

- Für die Soße eine Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln.
- Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
- Dosentomaten zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und Thymian würzen.
- Ca. 10 Minuten köcheln, dann fein pürieren, evtl. noch etwas Wasser oder Brühe zu geben.

Zubereitung der Schweinefilets mit Kräutermantel:

- Filets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen.
- In den letzten ca. 15 Minuten auf dem Rost im Ofen mit garen.
- Petersilie und Estragon waschen, trocken schütteln, fein hacken.
- Fleisch in den Kräutern wälzen, in Scheiben schneiden.
- Mit Ratatouille und der Soße servieren.

Joghurt-Limetten-Mousse

- Den griechischen Joghurt in eine Rührschüssel geben und den Puderzucker glatt unterrühren.
- Die grünen Anteile der Limettenschale in feinen Zesten abreiben. Halbieren und den Saft auspressen.
- Ein bis zwei Esslöffel Saft und den Zestenabrieb in den Joghurt geben.
- In einer zweiten Schüssel die gut gekühlte Sahne aufschlagen.
- Vorsichtig unter den Joghurt heben.
- Die Hälfte der Limetten Joghurt Mousse in Gläser füllen.
- Optional mit einer Schicht Amarettini bedecken.
- Die restliche Mousse darüber verteilen und garnieren.
- Die Joghurt-Limetten-Mousse bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.