









## www.ei.Forellenkaviar

Recherchen haben ergeben, dass die Königsdisziplin in puncto „Ei“ das wachsweiche Wachtelei ist (www ei). Weil schon unsere Website ([www.eintagskueche.de](http://www.eintagskueche.de)) so anfängt, probieren wir Folgendes:

12 Stk Wachteleier  
400 g Forellenkaviar  
1 Stk Meerrettich

Wachteleier 4 Minuten (!) kochen, abschrecken, pellen, halbieren.

Mit der feinen Reibe etwas Meerrettich reiben.

Bauplan:

Vorn auf den Löffel das halbe Ei platzieren, hinten den Kaviar von der Forelle. 2 Flocken Meerrettich auf die Forelleneier, fertig.







## Huhn klassisch

400 g	Hähnchenbrust
100 g	Kartoffeln, weichkochend
100 g	Erbsen
60 g	Butter
2 Stk	Schalotten
100 ml	Sonnenblumenöl
20 Stk	Minze

Kartoffeln schälen und kochen, ausdampfen lassen.

Erbsen kochen, abschrecken und pürieren.

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in heißem Öl goldbraun braten. Warmstellen.

Kartoffeln durchdrücken, mit den pürierten Erbsen und der Butter ein sämiges Erbsenpüree herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warmstellen.

Hähnchenbrust in löffeligerechte Schnitzelchen (Geschnetzeltes) teilen und im Öl braten. Nur wenig vom Fleisch auf einmal in die Pfanne, weil sonst die Poren des Fleisches nicht schnell genug geschlossen werden können, der ganze Fleischsaft sich in der Pfanne sammelt statt im Fleisch zu verbleiben und selbiges dann zäh und trocken wird. Bei 400 g Hähnchenbrust sollten 3 bis 4 Durchgänge ausreichen um das zu vermeiden.

Bauplan:

Das Huhn muss nach vorn auf den Löffel, hinten das Püree. Irgendwo ist dann noch Platz für ein paar gedünstete Zwiebelchen. Frischer und sommerlicher wird's mit einem Blättchen Minze, wenn die Kollegen vom Cai-Gelania noch etwas übrig haben.

## Croquetas de Pollo

Ein Rezept aus dem Südspanischen. Abuela (dt. die Großmutter und in der Regel das Familienoberhaupt) hat das gebratene Fleisch immer fein zerfasert. Das gibt zwar fettige Finger, isst sich aber nachher ungleich feiner als die in der deutschen Literatur adaptierte Variante, wo das Fleisch durch den Mixer gejagt wird. Da bleiben die Finger zwar sauber, aber dem Gericht geht was ganz charakteristisches verloren

400 g	Hähnchenbrust
2 El	Olivenöl
4 Stk	Eier
20 g	Butter
375 ml	Milch
1 Prs	Muskatnuss
100 g	Semmelbrösel
1000 ml	Sonnenblumenöl

Hähnchenbrüste von beiden Seiten durchbraten. (Gekochte Brust vom Suppenhuhn geht auch.)

Nachdem die Brüste abgekühlt sind Fleisch fein zerfasern.

Bechamel herstellen. Dazu Butter in der Kasserolle (noch besser im Wok) schmelzen und das Mehl hellgelb darin anschwitzen. Milch hinzugießen, 10 Minuten vor dem anbrennen hindern und ausquellen lassen.

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, zwei Eier und zerfasertes Huhn hinzugeben. Das letzte Ei in einer Schale verquirlen. In einer zweiten Schale die Semmelbrösel bereitstellen.

Aus der Masse wahlweise mit zwei Löffeln oder mit feuchten Händen Kroketten formen. Ggf. noch etwas Mehl zufügen, wenn die Masse noch nicht zäh genug ist. In Semmelbrösel wälzen und frittieren. Daran denken: die Croquetas müssen noch auf die Löffel passen!

Für Puristen kann dann die Mayonnaise noch selbst hergestellt werden: 2 Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Dann ganz, ganz langsam 200 ml Öl hinzugeben. Wenn zuviel Öl auf einmal zugegossen wird, fällt die Mayonnaise in sich zusammen. Kurz vor Schluss noch einen Löffel Zitronensaft hinzugeben. 2 Knoblauchzehen zerdrücken oder durchpressen und hinzugeben. Ya esta: el alioli.

## Lamm a la mode de Miquel

Da von dem Alioli noch was übrig ist, machen wir noch schnell etwas Lamm. Die Verarbeitung ist einfacher, benutzt man das Filet. Aber eigentlich ist es vom Kotelett saftiger. Auf dem Teller macht sich ein Kotelett auf jeden Fall schöner...

1 Tl	Kreuzkümmel
6 Stk	Knoblauchzehen
1 Tl	Meersalz
2 Bd	Koriander
0,5 Bd	Minze
300 ml	Olivenöl
1 Stk	unbeh. Limetten
600 g	Lammfleisch
600 g	Frühkartoffeln
200 ml	Olivenöl

Für die Herstellung eines Mojoes (Sprich „Mocho“ wie „noch“) Kreuzkümmel und Salz im Mörser zerreiben. Dann Koriander und Minze waschen und Blättchen vom Stängel zupfen. Mit dem Pürierstab und Zugabe des Olivenöls langsam zu einer dicklichen Paste verarbeiten. Zum Schluss noch einen Schuss Zitronensaft zugeben.

Das Lamm – von welchem Körperteil es auch immer stamme – turnieren, anbraten, 5 Minuten ausspannen lassen und danach zum Garziehen in den Backofen bei ca. 85 Grad.

Inzwischen die Frühkartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In heißem Öl frittieren.

Bauplan:

Eine Basis aus Fleisch auf den Löffel legen. Darauf einen kleinen Klacks des Mojo. Hinten auf dem Löffel ist Platz für einen Kartoffelchip mit einem (winzigen) Klacks Alioli.

## Lammbratling mit Chutney

2 Stk Brötchen  
80 g Butter  
2 Stk Eier  
500 g Lammhack  
1 Stk Zitrone  
4 El Pfefferminze  
1 Stk Zitrone  
2 Stk Zwiebel  
1 Stk Chilischote  
15 g Ingwer  
3 Stk Apfel, säuerlich  
60 g Zucker  
5 g Currypulver  
100 ml Apfelsaft

### Chutney:

Eine Zwiebel schälen und wie die Chilischote fein würfeln. Ingwer fein reiben, Äpfel vierteln, entkernen, schälen, und in feine (3 mm) Scheiben schneiden.

Zucker, Ingwer, Zwiebeln, Currypulver und Chiliwürfel in den Topf geben und langsam unter Zugabe des Apfelsafts einkochen lassen. Wenn nur noch 2/3 übrig sind Apfel dazugeben und solange weiter kochen bis der Apfel noch ein Bisschen Biss hat.

### Lammbratling:

Lammhack, die gedünsteten (zweite) Zwiebeln und die Eier vermischen. Mit den Kräutern und der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer die Masse würzen, die eingeweichten Brötchen ausdrücken und alles gut durchkneten.

Mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen und diese, leicht flachgedrückt, in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten (beschichtete Pfanne!). Noch einfacher und sicherer: Frikadellen auf Backpapier bei 180 Grad in den Backofen.

### Bauplan:

Zwei-Komponenten-Löffel lassen da nicht viel Wahl. Aber wenn das Chutney vorn auf dem Löffel als erstes in den Mund kommt und die Geschmacksknospen noch mal sensibilisiert, dann kommt das Lammaroma noch besser zur Geltung. Wenn das Chutney etwas süßer geraten ist, empfiehlt sich aber die umgekehrte Reihenfolge. Am besten beides ausprobieren...

## Blanc-Manger

Ein Mittelalter-Rezept. Gab es auch pikant,... heute aber kommt es im süßen Kleid daher:

200 g	Mandeln, abgezogen
100 ml	Wasser
100 ml	Milch
100 g	Zucker
6 Bl	Gelatine
500 ml	Sahne
3 Tr	Bittermandelöl

Mandeln so fein wie möglich mahlen

oder

in einem Mixer geben und Wasser zugießen. Dann die Milch hinzufügen. Aber Geduld, es braucht etwas Zeit bis die Masse immer dicker wird.

Die so gewonnene Mandelmilch zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben. Die Mischung bei niedriger Temperatur 2 bis 3 Minuten erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen. Agar-Agar in kochendem Wasser auflösen.

In die Mandelmilch zunächst das Bittermandelöl mit unterziehen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterziehen. Die Masse in eine 1 ½ l fassende Form oder in kleine Flanförmchen geben und für einige Zeit an einen kühlen Platz oder in den Kühlschrank stellen.

Bauplan:

Erübrigt sich.



## Schnelle Schokomus mit Olivenöl

100 ml Olivenöl  
125 g Puderzucker  
500 ml Sahne  
250 g Schokolade, dunkel  
2 Stk Orangen

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen.

Von den Orangen die Haut mit einer feinen Reibe herunter holen.

Das Olivenöl in die geschmolzene Schokolade einrühren und dann das Orangenparfume und die geschlagene Sahne unterheben. Kalt stellen.

# die Eintagsküche

Kas'

Portionieren und Obst dazu.