

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 19.03.2017
"KitchenCase bei Coiffeurteam Ottiger"

Karotten - Ingwer Suppe, Grüne Grünkern Bratlinge mit Poulet aus dem Curry - Orangen Sud und Peperoni Espuma (für 4 Personen)



Karotten - Ingwer Suppe:

ca. 15 - 18 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Essl Butter
- ★ 200 g Karotten
- ★ 50 g Kartoffel
- ★ 1 St Zwiebel
- ★ 20 g Ingwer
- ★ 100 ml Weisswein
- ★ 2 dl Orangensaft
- ★ 300 ml Bouillon
- ★ 100 ml Rahm
- ★ 100 ml Kokosmilch
- ★ Salz, Pfeffer, Muskat,
Curry

Zubereitung:

Karotten schälen und Haselnuss gross zuschneiden, oder raffeln. Zwiebel und Kartoffel ebenfalls schälen und klein schneiden.
Butter in einem Topf erhitzen. Karotten, Zwiebeln und Kartoffeln dünsten. Ingwer klein schneiden und zugeben. Mit Curry stäuben und mit Weisswein ablöschen.
Mit Orangensaft und Bouillon auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
Rahm und Kokosmilch zugeben und erneut nochmals 5 Minuten köcheln und in einem Mixer fein pürieren.
Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abrunden.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horstc Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 19.03.2017
"KitchenCase bei Coiffeurteam Ottiger"

Karotten - Ingwer Suppe, Grüne Grünkern Bratlinge mit Poulet aus dem Curry - Orangen Sud und Peperoni Espuma (für 4 Personen)



Grünkern Bratlinge:

ca. 40 - 45 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 400 g Kartoffeln in der Schale
- ★ 100 g Grünkernschrot
- ★ 250 ml Gemüse Bouillon
- ★ 1 St Zwiebel
- ★ 2 St Knoblauch
- ★ 1 Bu Blatt Petersilie
- ★ 50 g Parmesan gerieben
- ★ 1 Teel Spirulina Pulver
- ★ 1 St Ei
- ★ 2 Essl Paniermehl
- ★ Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- ★ Pflanzenöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, kochen (Dampf 100 Grad ca. 35 Min. oder im Salzwasser ca. 25 min.).
Kartoffeln kurz auskühlen lassen, schälen/pellen, passieren in eine Schüssel. Das Grünkernschrot mit der Bouillon zugedeckt ca. 10. Min. garen. Auf ein Sieb schütten. Zu den Kartoffeln das gegarte Schrott, Zwiebelwürfelchen, Knoblauch gehackt, gehackte Blatt Petersilie, Spirulina Pulver (ersatzweise Spinatpulver oder auch ohne Pulver möglich, farblich aber sehr blass), Parmesan, Ei zugeben. Würzen und zu einer glatten Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen, leicht in Paniermehl wälzen und im heissen Öl beidseitig goldbraun herausbraten.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horstc Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 19.03.2017
"KitchenCase bei Coiffeurteam Ottiger"

Karotten - Ingwer Suppe, Grüne Grünkern Bratlinge mit Poulet aus dem Curry - Orangen Sud und Peperoni Espuma (für 4 Personen)



Poulet aus dem Curry - Orangen Sud:

ca. 20 - 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 3 St Orangen
- ★ 200 ml Gemüsebrühe
- ★ 1 Essl scharfes Curry
- ★ 1 Essl Sojasauce
- ★ 1 Essl Oystersauce
- ★ 1 Teel Hot Chili Sauce
- ★ 2 St Kefir Limetten Blätter
- ★ 2 St Zitronengras
- ★ 2 St Knoblauch
- ★ 40 g Ingwer
- ★ 1 Teel Honig
- ★ Salz, Pfeffer
- ★ 4 St Pouletbrüste

Zubereitung:

Orangen in Scheiben schneiden und in einen flachen Topf geben. Gemüseboillon, Sojasauce, Oystersauce, Hot Chili Sauce zugeben.
Kefir Limettenblätter knicken und zugeben.
Zitronengras und Knoblauch quetschen und zugeben.
Ingwer grob schneiden und zugeben.
Honig Curry, Salz und Pfeffer zugeben.
Fond aufkochen und ca. 8 - 10 Min. ziehen lassen.
Pouletbrüste einlegen und ca. 8 Min. bei 85 Grad im heissen Fond ziehen lassen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 19.03.2017
"KitchenCase bei Coiffeurteam Ottiger"

Karotten - Ingwer Suppe, Grüne Grünkern Bratlinge mit Poulet aus dem Curry - Orangen Sud und Peperoni Espuma (für 4 Personen)



Peperoni Espuma:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 200 g Frischkäse
- ★ 100 g Peperoni rot
- ★ 50 ml Rahm
- ★ 50 g Mascarpone
- ★ 20 ml Olivenöl
- ★ 1 St Knoblauch
- ★ 5 ml Zitronensaft
- ★ Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Peperoni in Würfel schneiden und mit dem Knoblauch in Olivenöl dünsten. Mit dem Frischkäse, dem Mascarpone und den Gewürzen in einem Standmixer fein pürieren. Durch iSi Trichter & Sieb passieren, danach den Rahm zugeben und darauf achten, dass die Masse eine cremige Konsistenz aufweist. In ein 0,5 L iSi Gerät füllen, eine iSi Rahmkapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank kühlen (mind. ca. 30 Minuten – je länger desto kompakter der Espuma).