

VORSPEISE

DINKELNUDELN MIT PFIFFERLING-SAHNESAUCE

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

DINKELNUDELN MIT PFIFFERLING-SAHNESAUCE

Zutaten

für 4 Personen

600 g frische, geputzte Pfifferlinge
400 g Dinkelnudeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
3 EL Petersilie, gehackt
300 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Pfifferlinge vorbereiten

Pfifferlinge in mundgerechte Stücke zupfen.

2. Sauce ansetzen

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Die Pfifferlinge hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten mitdünsten. Anschließend die Petersilie und die Sahne einrühren. Sauce kurz aufkochen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudeln kochen

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Dinkelnudeln darin al dente garen und kurz vor Ende der Garzeit abgießen.

4. Vermengen

Die Nudeln direkt zur Pfifferlingsauce geben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, bis die Sauce cremig wird und sich perfekt mit den Nudeln verbindet.

5. Anrichten

Nudeln auf Tellern verteilen, nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.

HAUPTSPEISE

SAIBLINGSFILET MIT SPINAT, KARTOFFELPÜREE UND SAUCE HOLLANDAISE

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

SAIBLINGSFILET MIT SPINAT, KARTOFFELPÜREE UND SAUCE HOLLANDAISE

Zutaten

für 4 Personen

4 Saiblingsfilets

Für den Spinat:

600 g frischer Spinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Butter

Für das Kartoffelpüree:

700 g mehliges Kartoffeln

50 g Butter

ca. 200 ml Milch

Salz, Muskatnuss

Außerdem:

Sauce Hollandaise nach Belieben

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten

Saiblingsfilets von den Gräten befreien und etwas zurechtschneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren.

2. Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garen. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Butter sowie heißer Milch mit einem Schneebesen cremig rühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

3. Spinat

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig anschwitzen. Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und zu Zwiebel und Knoblauch geben. Mit Butter verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Saibling garen

Die vakuumierten Filets im Wasserbad bei 70 °C ca. 6–7 Minuten garen. Anschließend aus dem Beutel nehmen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit Salz würzen.

5. Anrichten

Den Spinat mittig auf dem Teller platzieren, den Saibling daraufsetzen. Das Püree mit einem Spritzbeutel dekorativ aufspritzen und alles mit Sauce Hollandaise abrunden.

DESSERT

JOGHURTCREME MIT HIMBEERGELEE UND SCHOKOMOUSSE

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

JOGHURTCREME MIT HIMBEERGELEE

Zutaten

für ca. 8–10 Gläser

Für die Joghurtcreme:

700 g Naturjoghurt (Zimmertemperatur)

180 g Staubzucker

6-5 Blatt Gelatine (ca. 13 g)

500 ml Schlagsahne

etwas Zitronensaft

Abrieb einer Bio-Zitrone

Für das Himbeergelee:

500 g Himbeeren

4 Blatt Gelatine (ca. 8 g)

etwas Zitronensaft

2 EL Zucker

Zubereitung

Joghurtcreme

- Naturjoghurt (muss Zimmertemperatur haben!) mit Staubzucker verrühren.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und in einem kleinen Topf vorsichtig erwärmen, bis sie geschmolzen ist.
- Einige Löffel Joghurt unter die Gelatine rühren, dann zur restlichen Masse geben und gut vermischen.
- Zitronensaft und -abrieb unterrühren.
- Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben.
- Creme in Gläser füllen und mindestens 3 Stunden kaltstellen.

Himbeergelee

- Himbeeren erhitzen und durch ein feines Sieb streichen, damit die Kerne zurückbleiben.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in den warmen Himbeeren auflösen.
- Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken, gut verrühren und etwas abkühlen lassen.
- Die Himbeeren auf die fest gewordene Joghurtcreme geben und nochmals mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Serviertipp

Vor dem Servieren mit frischer Minze garnieren.

SCHOKOLADENMOUSSE

Zutaten

für 4 bis 6 Personen

100 g Zartbitterkuvertüre
(ca. 60 % Kakaoanteil)
25 g Butter
2 Eier
1 Prise Salz
2 EL Zucker
200 ml frische Sahne

Zubereitung

1. Schokolade schmelzen

Kuvertüre mit Butter im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Leicht abkühlen lassen.

2. Eier trennen

Eigelb mit 1 EL Zucker cremig-schaumig aufschlagen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei nach kurzer Zeit den restlichen Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis ein fester, glänzender Eischnee entsteht. Die Sahne ebenfalls steif schlagen.

3. Mousse herstellen

Die leicht abgekühlte Schokolade mit dem Eigelb gründlich verrühren. Zunächst 1 EL Eischnee unterheben, um die Masse aufzulockern. Anschließend den restlichen Eischnee sowie die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, bis eine gleichmäßig luftige Creme entsteht.

4. Kühlen

Das Mousse mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

5. Servieren

Frisch genießen – am besten noch am selben Tag, da rohe Eier enthalten sind.