

Club kochender Männer
„Habsburgerchuchi Ebikon“

Kochabend vom 10. Dezember 2013 mit Markus

Bananen - Curry - Suppe

*** * * * ***

**Ingwerente mit Reismudeln
und Aprikosen-Erdnuss-Chutney**

*** * * * ***

Knusprige Clementinen-Törtchen

Bananen - Curry - Suppe

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Äpfel
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 300 g Bananen
- 50 g Rosinen
- 6 dl Wasser
- 1 dl Rahm
- Gemüse-Bouillon
- Pfeffer
- 1 KL Ingwerpulver
- 2 EL Currypulver

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebeln hacken, Äpfel fein schneiden, im Butter dünsten.
2. Grob geschnittene Bananen, Rosinen, Wasser, Bouillon, Pfeffer, Ingwer und Curry begeben, 15 Min. kochen lassen.
3. Alles fein pürieren, abschmecken
4. Mit Rahm verfeinern, nicht mehr kochen lassen.

Servieren:

Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit Rahmtupfer servieren.



Die **Bananen** (*Musa*) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Bananengewächse (Musaceae) innerhalb der Einkeimblättrigen Pflanzen (Monokotyledonen). Die etwa 70 Arten kommen, bis auf eine Art in Tansania, fast alle im tropischen bis subtropischen Asien bis westlichen Pazifikraum vor.

Einige Arten und Hybriden bilden essbare Früchte, von denen diejenigen der Dessertbanane (*Musa xparadisiaca*) zum Teil für die Nahrungsmittelproduktion angebaut werden. Die essbaren Früchte haben, verglichen mit anderen Obstsorten, einen mäßigen Vitamingehalt (12 mg Vitamin C pro 100 g, 20 µg Folsäure pro 100 g) und enthalten Mineralstoffe (insbesondere viel Kalium und Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kupfer), Zucker sowie Ballaststoffe.

Ingwerente mit Reismudeln und Aprikosen-Erdnuss-Chutney

One night in Bangkok: Zarteste, gebratene Entenbrust, gebettet auf filigranen Reismudeln und blühend-fruchtiges Chutney machen unserem Geschmackssinn Fernweh



Zutaten:

- 800 g Entenbrüste
- 200 g Reismudeln
- 12 getrocknete Aprikosen
- 2 Limetten
- 2 Chilischoten
- 2 Schalotten
- 50 g Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bund Koriander
- 50 g Erdnüsse
- 40 ml Sojasosse
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Umluft, bzw. 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer grossen Pfanne Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Knoblauch und Schalotten fein hacken. Chilischoten längs halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Aprikosen in dünne Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Koriander inkl. Stielen fein hacken. Limette abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. Aprikosen, Schalotte, Erdnüsse, Chili, Koriander, Limettenschale, 6 EL Limettensaft und Ingwer zusammen mit Sojasosse sowie 4 TL Zucker in eine Schüssel geben, vermischen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

4. Entenbrüste trocken tupfen und die Fettschicht, ohne in das Fleisch zu schneiden, in Quadrate einschneiden. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Kochendes Wasser vom Herd nehmen, Reismudeln zusammen mit 4 TL Salz hineingeben und 5 Min. ziehen lassen.

6. Bratpfanne ohne Öl erhitzen und die Entenbrüste auf der Fettseite 3 Minuten bei hoher Temperatur kräftig anbraten. Anschliessend den Knoblauch in die Pfanne geben und die Entenbrüste darin 30 Sekunden wenden.

7. Entenbrüste mit der Fettseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 8 Minuten in der Mitte des Backofens garen. Das Bratenfett in der Pfanne bis zur weiteren Verwendung aufbewahren.

8. Währenddessen die Reismudeln abgießen und im aufbewahrten Bratenfett wenden. Anschliessend mit der Hälfte des hergestellten Chutneys vermischen.

9. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden.

10. Reismudeln mittig auf einem Teller anrichten, Entenbrustscheiben darauflegen und mit dem verbliebenen Chutney garnieren.

Knusprige Clementinen-Törtchen

Zutaten:

- 1 Bl. Gelatine
- 1 EL Grand Marnier
- 3,5 dl Milch
- 75 g Puderzucker
- 4 Eigelb
- 15 g Mehl
- 15 g Maisstärke
- 15 g Butter
- 1 Blätterteig ausgewallt
- 8 Clementinen
- 100 g Zucker



Zubereitung:

1. Gelatine einweichen. Grand Marnier erhitzen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Milch und 40g Puderzucker verrühren, erhitzen. 3 Eigelbe und 35g Puderzucker schaumig schlagen. Mehl und Maisstärke zufügen, unterrühren. Etwas heiße Milch zur Eimasse rühren, alles zur übrigen Milch rühren. Erhitzen, bis die Masse dicklich ist. In eine Schüssel giessen. Butter und Grand Marnier unterrühren. Abkühlen lassen.

2. Aus dem Blätterteig 8 runde Plätzchen (Durchmesser 10 cm) ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Gabel einstechen. Restliches Eigelb und 1 TL Wasser verrühren. Blätterteig damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 210°C (Umluf 190°C) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Clementinen schälen und filetieren. Zucker und 15 ml Wasser ca. 5 Minuten zu Sirup kochen. Clementinen darin unter Rühren 5 Minuten ziehen lassen. Abkühlen.

4. Creme auf 4 Blätterteigstücke verteilen. Clementinen daraufgeben. Übrigen Blätterteig daraufsetzen.

Die Clementine ist eine Hybride zwischen Mandarine (*Citrus reticulata*) und Orange (*Citrus sinensis*). Die Clementinen sind im Mittelmeerraum entstanden, ähnliche Sortengruppen sind auch aus Ostasien bekannt, etwa unter der Bezeichnung Satsuma.