

TVAktuell

Aphrodite – Eine Feier der Sinne

Artischocken . Paprika

Lamm Vindaloo

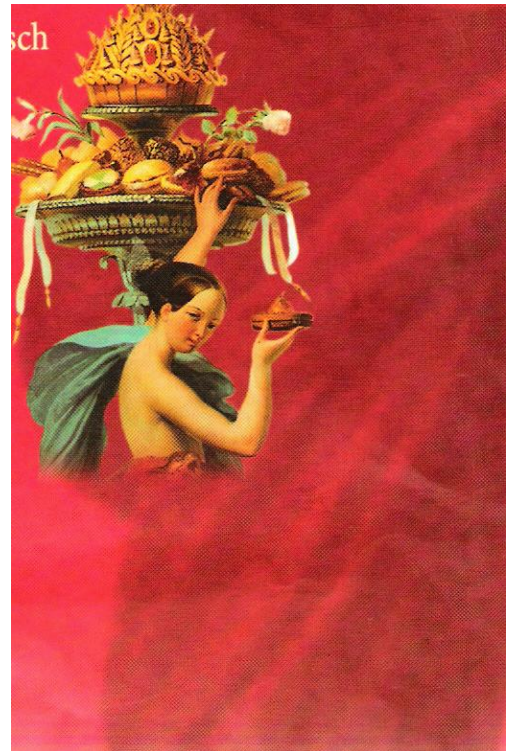
Naan Brot

Minze . Koriander . Kreuzkümmel .

Joghurt

Schoko-Chili-Tartelettes

Blutorange . Thymian



Artischocken . Paprika

Vorüberlegung

Artischocken sind sowohl appetitanregend, aber sie regen auch die Östrogenausschüttung an. Und wir zuteln Sie aus. Mit den Fingern.... Also. Guter Start in einen wundervollen Abend.

Zutaten

Paprika, 2 Gelbe
Artischocken, 4 kleine
Zitrone, Saft von 2
Gemüsebrühe, 400ml
Zitronenscheiben, 4
Olivenöl (Barfuß von Jungfrauen im Mondschein gestampft)
Knoblauch,
Salz
Pfeffer

Küchengeräte

Feuerfeste Form, Brotmesser, Spitzer Löffel oder Kugelausstecher, Zitronenreibe

Mis en Place:

Paprika unter der Gasflamme oder im Ofen grillen, bis die Haut richtig schwarz ist. Das gibt Röstaromen (Umami) und die unverdauliche Haut lässt sich jetzt ganz einfach abwaschen.

Artischocken folgendermaßen putzen: Stiel abbrechen, mit dem Sägemesser das obere Drittel und die harten Blätter der unteren Hälfte abschneiden. Dazu zieht ihr am besten einen Handschuh an, denn die Artischocken färben wahnsinnig ab.

Die Artischocken sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Loskochen

Artischocken stehend in eine Form oder feuerfesten Topf geben, Gemüsebrühe angießen und mit Zitronenscheiben belegen. Im Ofen bei 180°C je nach Größe ca. 30 Minuten backen.

Paprika entkernen und im Mixer sehr fein pürieren. Olivenöl, Knoblauch, Fleur de Sel und weißen Pfeffer dazu. Gerne auch die Schale der Zitrone.

Genießen

Die einzelnen Artischockenblätter abzupfen und in die Paprikamus dippen. Wer wen füttert müsst ihr selbst ausmachen

Lamm Vindaloo

Vorüberlegung

Vindaloo ist der heilige Gral der indischen Küche... Und er beruht auf Umami. Dem wichtigsten Geschmack der Welt. Also karamelisierten Zwiebeln... lange karamelisiert,, braun, tief und gut. Und Essig. Habt Spaß damit

Zutaten

Lammfleisch 0,5kg
Essig, 0,1l
Zwiebeln 0,3kg
Brauner Zucker
Ingwer, 20g
Knoblauch
Chilischoten, 1
Kurkuma, gemahlen, 1 TL
Kardamon
Nelken
Pfeffer
Zimt
Kreuzkümmel
Apfelessig, 50ml

Mis en Place (am Vortag)

Lammfleisch würfeln. Mit den Chilis über Nacht in Essig einweichen. Chilis samt Essig, Ingwer und Knoblauch im Mixer pürieren. Die gemahlenen Gewürze und das Salz darunter mischen.

Zwiebeln schälen und lange(!)und langsam in Öl, oder Ghee weich und goldgelb anbraten. So lange rühren, bis aller Saft aus den Zwiebeln verdampft ist und das Öl sich abscheidet.

Jetzt die Gewürze anrösten und Mörsern. Mit den Zwiebeln pürieren. Etwas Essig dazu geben, das ist unsere Curry/Vindaloo Paste.

Loskochen

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Marinade auffangen.

Das Fleisch in einem extra Topf anbraten. Mit Vindaloopaste würzen.

Dann die Marinade angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen.

Nach Belieben Zucker einrühren.

Naan Brot

Vorüberlegung

Curry und Vindaloo essen wir am besten mit den Fingern. Dafür brauchen wir Brot und Sauce...

Zutaten

Mehl, 200g
Backpulver $\frac{1}{2}$ TL $\frac{1}{4}$ TL Natron
Zucker $\frac{1}{2}$ TL (2 g)
Salz $\frac{3}{4}$ TL (3,5 g)
Milch 50 ml
Butter 3 EL
Naturjoghurt 65 g

Küchengeräte:

Pfanne, Schüssel, Rührgerät

Mis en Place

Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.

Butter und Milch gemeinsam in einem Topf erwärmen, bis die Butter vollständig zerlassen ist. Kurz abkühlen lassen.

Joghurt in eine große Rührschüssel geben und die warme Milch-Butter-Mischung langsam einrühren.

Die trockenen Zutaten nach und nach mit einem Löffel in die flüssigen rühren. Wenn sich die Bestandteile verbinden zuerst in der Schüssel, dann auf einer Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wenn der Teig noch klebrig ist, noch ein wenig Mehl hinzufügen.

Loskochen

Mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde unter der umgedrehten Schüssel oder mit einem Geschirrtuch bedeckt rasten lassen - je länger, desto weicher wird der Teig. Er kann auch über Nacht im Kühlschrank rasten; dann $\frac{1}{2}$ Stunde vor der Verarbeitung temperieren lassen.

Den Teig in 4 Portionen (à knapp 80 g) teilen und rund 2 mm dünn auf einer bemehlter Fläche auf 22 cm Länge und 16 cm Breite oval ausrollen. Teig dabei immer wieder wenden und bemehlen.

Eine beschichtete oder gusseiserne Pfanne auf dem Herd erhitzen – sie soll gut vorgeheizt sein.

Die Teigfladen zwischen den Händen schwenken um überschüssiges Mehl zu entfernen und ohne Öl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze backen. Wenn die Teigoberseite Blasen wirft und die Unterseite Farbe annimmt, wenden. Die zweite Seite ebenso backen.

Mehlrückstände in der Pfanne mit einem Küchenpapier entfernen und die restlichen Naan backen. Die fertigen Naan in ein Geschirrtuch einschlagen – so bleiben sie länger warm und weich.

Die Brote noch heiß essen - entweder pur oder mit flüssiger Butter bestrichen (Butter-Naan) – dadurch werden sie noch weicher.

Minze . Koriander . Kreuzkümmel . Joghurt

Vorüberlegung

Heißes Curry braucht manchmal auch eine Abkühlung. Wir verwenden Joghurt, Koriander und Schwefelsalz... Das gibt noch mal eine ganz irre Wendung

Zutaten:

Joghurt, 200g

Koriander, frisch, ½ Bund

Minze frisch, 4 Zweige

Kreuzkümmel, ganz

Schwefelsalz

Küchengeräte

Pfanne, Mörser, Schüssel, Schneebesen, Brett, Messer

Mis en Place

Koriander und Minzblätter abzupfen und klein schneiden.

Loskochen

Kreuzkümmel anrösten und mörsern. Alle Zutaten mit ganz wenig Schwefelsalz in den Joghurt einrühren.

Schoko-Chili-Tartelettes

Vorüberlegung

Schokolade und was Scharfes, Zucker, Butter, Sahne.... Da bleibt sicher was an den Lippen hängen.

Zutaten:

Schlagsahne, 100 ml
Zucker, 30g
Butter, weich 60 g
Couvertüre, 200 g
Milch, 80 ml
Kakaopulver
Chili, ganz wenig aber genug

Küchengeräte:

Tarteletteförmchen, Topf, Schneebesen

Mis en Place

Teig: Butter, Zucker, Salz cremig rühren. Mit Mehl und Eigelben vermengen, bis krümelige Masse entsteht. Nun kalte Milch zugeben, zu glattem Teig verkneten, diesen zu einer Kugel formen. Mit Mehl bestäuben und möglichst rasch in Form bringen. (Je stärker dieser verknetet ist, um so elastischer wird er). Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann in Muffinförmchen blindbacken. (in Ermangelung von trockenen Erbsen o.ä. bieten sich einfache Gläser als Beschwerung der Tartlettes an)

Loskochen

Belag: Schlagsahne, Zucker und eine Prise Salz und der Chilis in einen Topf geben und aufkochen. Sofort von der Kochstelle nehmen, Butter und Schokolade zugeben. Rühren, bis sich die Schokolade völlig aufgelöst hat. Die Mischung etwas abkühlen lassen, dann die kalte Milch einrühren, bis eine glatte, glänzende Masse entstanden ist. Manchmal sieht es so aus, als würde die Mischung gerinnen. In diesem Fall noch ein wenig abkühlen lassen und mit etwas zusätzlicher kalter Milch glatt rühren. Chili entfernen. Die Masse mit einem Spatel auf dem gebackenen und ausgekühlten Teigboden verteilen. Den Kuchen leicht hin- und herschwenken, damit sich die Füllung gleichmäßig verteilt, und 1-2 Stunden auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit dem Kakaopulver bestäuben. Im Idealfall ist der Teig schön mürbe und knusprig und die glatte Füllung lässt sich wie Butter schneiden.

Blutorange . Thymian

Vorüberlegung

Orangen geben die nötige Süße und gleichzeitig Bitternote, genau wie im Leben. Und der Thymian würzt das ganze mit einer spannenden Note... Das wird unsere Sauce

Zutaten

Blutorangen, 3
Thymian, 3 Zweige
Zucker
Orangenlikör

Küchengeräte

Topf, Holzlöffel, Messer dünn und scharf, Brett, Zitrusreibe

Mis en Place

Die Orangen heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale abreiben. Mit scharfem Messer filetieren und den Saft auffangen.

Loskochen

Zucker goldbraun karamelisieren und mit Orangensaft und Cointreau ablöschen. Wenn der Zucker wieder flüssig ist, die Thymianzweige zugeben. Den Orangensaft etwas abkühlen lassen und die Orangenfilets zugeben.