

Kantüffelsupp vun Nina

Zutaten für 4 Portionen:	Rezeptbeschreibung
1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend 3 - 4 Karotten (ca. 300 g) 1 Zwiebel 2 EL Rapsöl 1 Liter Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt 4 Stück Wiener Würstchen ca. 100 ml süße Sahne Salz, Pfeffer, Zucker 1 Handvoll Petersilie	Kartoffeln und Möhren waschen und schälen. Zwiebel schälen, fein würfeln und auf mittlerer Stufe im Rapsöl dünsten. Währenddessen Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden. Zur Zwiebel geben und für ein paar Minuten mit anrösten. Mit Brühe auffüllen und köcheln lassen, bis Kartoffeln und Karotten gar/bissfest sind. Würstchen in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sahne in die Kartoffelsuppe geben. Noch 5 Min köcheln lassen, bis die Würstchen erhitzt sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Szechuan-Sauce mit Wok Gemüse und Sous-vide Rindfleischstreifen

Zutaten für 4 Portionen:	Rezeptbeschreibung
<p>Szechuan-Sauce</p> <p>4 Knoblauchzehen 2 Stück Ingwer, Daumendick 2 EL Rapsöl</p> <p>250 ml Gemüsebrühe 5 EL Sojasoße 4 EL heller Balsamico Essig oder Reissessig oder Apfelessig/Weißwein 1 TL Sesamöl, geröstet 4 EL Honig oder Ahornsirup 2 TL Szechuan-Pfeffer, zerstoßen 2 EL Speisestärke zum Binden</p>	<p>Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.</p> <p>Rapsöl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten.</p> <p>Alle übrigen Zutaten für die Szechuan-Soße gut verrühren.</p> <p>Dann in einen Topf geben und alles für einige Minuten köcheln lassen.</p> <p>Durch die Speisestärke sollte es sämig eindicken.</p> <p>Ggf. etwas zusätzliche Speisestärke bzw. Gemüsebrühe zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu bekommen</p>
<p>Wok-Gemüse</p> <p>4 Möhren 2 Zwiebeln 1 Chinakohl 2 Paprika 1 Tasse Erbsen, TK 1 EL Sesamöl, geröstet</p>	<p>Möhren und Zwiebeln putzen und in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.</p> <p>Paprika entkernen und in Streifen schneiden.</p> <p>Erbsen bereitstellen.</p> <p>Sesamöl im Wok erhitzen und das Gemüse 10 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten und zum Schluss auf höherer Stufe etwas anrösten.</p>
<p>Rinderfilet, Sous-vide gegart</p> <p>400 g Rinderhüftfilet am Stück oder Rindersteak oder Tafelspitz oder Filet 1 Zweig Rosmarin 2 EL Rapsöl mit Butteraroma Sous-vide Stab</p>	<p>Sous Vide Stick auf 52 – 54 °C einstellen. Bei einem sehr dicken Steak, eher 54 °C.</p> <p>Als Faustformel gilt: Pro 1 cm Steakdicke, 1 Stunde im Sous Vide Gerät garen.</p> <p>Bei Rindfleisch liegen die Temperaturen bei etwa 48 bis 50 °C für rare / 51 bis 53 °C für medium-rare / 54 bis 57 °C für medium / 63 °C oder höher für well-done</p>

Krosses Hähnchen vom Rost

Zutaten für 4 Portionen:	Rezeptbeschreibung
1 ganzes Huhn oder 1,5 kg Hähnchenteile wie Schenkel und Brust mit Haut Salz Pfeffer Rosmarinzwige Zitronenabrieb Nach Belieben andere Gewürze wie z.B. BBQ	Den Backofen auf 260 °C vorheizen. Ein ganzes Huhn vierteln (oder einfach rund 1-1,5 kg Hähnchenteile verwenden) und die einzelnen Stück auf einem auf ein Backblech gesetztes Gitterrost verteilen. Großzügig mit Salz und Pfeffer bestreuen und würzen mit Rosmarin und Zitronenabrieb. Für 30 bis 40 Minuten im Backofen backen, bis das Hähnchen golden gebacken ist.
2 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend 1 -2 kg Zwiebeln	Schälen, in Würfel schneiden und auf das Backblech unter dem Rost verteilen. Das herabtropfende Fett wird so aufgefangen und bringt viel Geschmack ins Gemüse.

Sobald das Hähnchen außen braun und knusprig ist, ist es auch innen saftig und gar. Der Gitterrost ist entscheidend, weil er für eine gleichmäßige Luftzirkulation sorgt.