



Kerners Menü "preiswert und lecker"

Vorspeise: Italienischer Brotsalat von Susanne Fröhlich

Zutaten (4 Personen)

1 großes	derbes italienisches Weißbrot
2 große	Zwiebeln (mild)
8	Strauchtomaten oder längliche Flaschentomaten
1 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
	Olivenöl, Aceto Balsamico
	Salz, Pfeffer
	etwas Rucola, gewaschen

Zubereitung

Die Tomaten vierteln und das flüssige Innenleben entfernen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und das Basilikum hacken. Das Dressing aus Olivenöl, Balsamico, gepresstem Knoblauch, viel Salz und Pfeffer anrühren. Die Tomaten mit den Zwiebeln und dem Dressing mischen.

Das Brot in Würfel schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne (oder im Ofen) schön braun braten. Die Rucola-Blätter mit dem Tomatensalat vermengen und die Brotwürfel noch warm dazu geben. Sofort servieren – damit die Brotwürfel noch knusprig sind.

© by JBK/Fröhlich

Zwischengang: Gefüllte Nudeln mit Erdäpfelschmand und Speck mit Zwiebelschmalz von Sarah Wiener

Zutaten (4 Personen)

Nudelteig

250 g	Mehl
180 ml	heißes Wasser

Nudelfüllung

250 g	Kartoffeln
1	Zwiebel, groß
2 EL	Pflanzen- oder Olivenöl
50 g	Speck
1 EL (groß)	Schmand oder Topfen (Quark)
1 Bund	glatte Petersilie gehackt
	Salz, Pfeffer
	geriebene Koriandersamen,
	geriebene Muskatnuss
	Knoblauch

Zwiebelschmalz

100 g	Butter
etwa 120 g	Zwiebeln, feingehackt

Zubereitung

Für den Nudelteig

Das Mehl mit dem Wasser von Hand verrühren bis eine ohrläppchenartige Konsistenz entsteht. Anschließend abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Den Nudelteig ausrollen. Mit einem Ausstecher (ca. 6-7 cm Durchmesser) oder einem großem Glas Kreise ausschneiden.

Für die Nudelfüllung

Die Kartoffeln schälen, kochen und stampfen. Die Zwiebel fein schneiden. Den Speck zerschneiden und mit der Zwiebel in wenig Öl anbraten. Die restlichen Zutaten (Schmand, Petersilie, Knoblauch) untermischen und mit Salz, Pfeffer, Koriandersamen, etwas Muskatnuss würzen und zur Seite stellen.

Die Füllung auf die jeweilige Hälfte des ausgestochenen Kreises legen und die Kreise zusammenklappen. Die Ränder mit den Fingerspitzen andrücken. Anschließend in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Nudeln vom Grund aufsteigen sind sie fertig.

Zubereitung Zwiebelschmalz

Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebeln feingehackt dazugeben. Alles auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen und ab und an umrühren, damit es nicht zu dunkel wird.

Servieren

Auf einem Teller anrichten und das Zwiebelschmalz darüber gießen. Dazu passt grüner Salat.

Hauptgang: Pastasotto mit frittierten Auberginenscheiben und Ratatouillenocken von Johann Lafer

Zutaten (4 Personen)

Pastasotto

3 EL	Olivenöl
50 g	Schalotten, klein gewürfelt
250 g	Reisnudeln
100 ml	Weißwein
1	Lorbeerblatt
200 ml	Geflügelbrühe
100 g	Spinatblätter (Minispinat, küchenfertig)
50 g	Butter
3 EL	Parmesan, fein gerieben
	Salz, Muskat

Frittierte Auberginenscheiben

300 ml	Pflanzenöl
8	dünne Auberginenscheiben, längs geschnitten
	Salz

Ratatouillenocken

1/2	Aubergine
1/2	Zucchini
1/2	rote Paprika
1/2	gelbe Paprika
1/2	grüne Paprika
1	rote Zwiebel, fein gewürfelt
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
50 g	schwarze Oliven
10	getrocknete Tomatenfilets
2 Ei	Paprikamark
	Basilikumblätter
	Chili
	weißer Balsamico
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für das Pastasotto

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Reisnudeln darin farblos anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Die Reisnudeln bei mittlerer Hitze solange kochen lassen bis der Weißwein verkocht ist.

Die Geflügelbrühe nach und nach zugeben und verkochen lassen bis die Reisnudeln noch etwas bissfest sind. Die Spinatblätter dazugeben und darin kurz garen. Zum Schluss die Reisnudeln mit Butter und Parmesan binden und mit Salz und Muskat abschmecken.



Für die Auberginenscheiben

Zunächst das Pflanzenöl auf etwa 150 °C erhitzen. Die Auberginenscheiben salzen und etwa 30 Minuten stehen lassen (so entzieht man der Aubergine das Wasser).

Danach mit einem Küchentuch die Auberginen gut trocken tupfen, dann die Scheiben im heißen Öl ausbacken. Anschließend die heißen Auberginenscheiben auf einem Küchentuch abtropfen, in eine Terrineform legen und abkühlen lassen (so entsteht aus der Scheibe ein Bogen).

Für die Ratatouillenocken

Die Aubergine und Zucchini in sehr feine Würfel schneiden. Die Paprika (rot, gelb, grün) schälen, waschen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin mit etwas Farbe anbraten und die Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Die Oliven und Tomatenfilets fein würfeln, unter das angebratene Gemüse mischen, in eine Schüssel umfüllen und das Paprikamark dazugeben und alles verrühren.

Dann die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer zum Ratatouille geben. Danach mit Salz, Pfeffer, Chili und weißem Balsamico abschmecken. Mit zwei Löffeln aus dem Ratatouille Nocken formen, auf dem Auberginenboden anrichten und dann auf Tellern mit Pastasotto servieren.

© by JBK/Lafer

Hauptgericht Fleisch: Chicken-Art von Stefan Marquard

Zutaten (4 Personen)

1	Poularde, groß
1 Stück	Broccoli, klein
je 1	rote und gelbe Paprika
1	mittelgroße Zwiebel
1 Bund	Basilikum
1	Knollensellerie
8 cl	Olivenöl
2 cl	Pflanzenöl
1/2 L	Sahne
1/4 L	Milch
2 EL	Butter
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
8 cl	Noilly Prat
1/4 L	Weißwein
	Rosmarin
	Thymian
	Gewürzsack (bestehend aus Liebstöckel, Wacholderbeeren, Chilischote, Muskatnuss und Blüte, Lorbeer, Angelika, Fenchelsamen)
	Jodsalz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Zerlege Poularden-Keule und Knochen mit Tomaten, Zwiebeln und dem Gewürzsack ansetzen und mit Wasser im Topf bedecken und köcheln lassen.

Zum Füllen der Brust die rote Paprika schälen, so dass etwa ein Millimeter dicke Scheiben entstehen. Nun das kleine Filet von der Brust entfernen und zwischen zwei Folien vorsichtig plattieren. Die Brust auf die Hautseite legen und schräg etwa sechs bis sieben Mal bis zur Haut einschneiden. Je ein Stück von der Paprika und dem Basilikumblatt in die Tasche legen und mit Fleischläppchen abdecken. Anschließend das platierte Filet drauflegen und mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken und im Pflanzenöl rundum anbraten.

Dann auf einem Gitter bei etwa 160° C ins Rohr schieben und anschließend mit Olivenöl, Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch (eine Zehe) nachbraten.

Von 2/3 Broccoli, den Rest der roten Paprika und die gelbe Paprika ein buntes Gemüse zurechtschneiden, salzen und zuckern und etwa 15 Minuten stehen lassen. Fünf Minuten vor dem Anrichten in etwas Butter und einer angeschlagenen Knoblauchzehe im eigenen Saft glacieren.

Den Rest des Gemüses jeweils mit etwas Zwiebel in Noilly Prat und Weißwein weich kochen. Zum Broccoli etwas Basilikum und Olivenöl hinzugeben und anschließend alles mit Wasser fein mixen und passieren. Die Farben (der Gemüsesorten) anschließend in Eierbecher oder Schnapsgläser füllen und warm stellen.

Für das Selleriepüree

Die Knolle schälen und in etwa ein Zentimeter dicke Würfel schneiden und mit Salz und Zucker in Sahne und Milch sehr weich kochen (etwa 30 Minuten). Anschließend fein mixen und passieren. Das Püree in einen Spritzbeutel füllen und warm legen.



Wenn die Pouladenkeulen weich sind, aus dem Geflügelfond nehmen und von der Haut befreien und halbieren. Den Fond nach etwa 40 Minuten passieren, auf ein Zehntel einkochen und in ein Schnapsglas füllen.

Aus dem Selleriepüree ein Dreieck auf den Teller spritzen. Im Dreieck das glacierte Gemüse anrichten. Die Pouladenbrüste der Länge nach in dünne Scheiben tranchieren und links und rechts als Flügel anlegen. Die Keule auf das glacierte Gemüse legen und dazu die vier Gläschchen (rot, gelb, grün) servieren.

Servieren

Zum Besteck wird ein Pinsel eingedeckt. Nun malt man den weißen Schenkel rot, grün gelb an. Zwischendurch wird der Pinsel im klaren Fond ausgewaschen. Durch die Farben erhält der Schenkel seinen Geschmack, ebenso der Fond.

© by JBK/Marquard



Nachspeise: Orangen-Crepes von Rainer Sass

Zutaten (4 Personen)

2	Orangen
2	Grapefruit
2	Zitronen
1	Limone
2 EL	Cointreau
	Puderzucker

Crepes-Teig

150 g	Mehl
3	Eier
1/4 L	Milch
1	Messerspitze Salz
1	Messerspitze Backpulver

Zubereitung

Die Orangen, Grapefruits und Zitronen von der Schale befreien - ohne weiße Haut - und dann in Filets schneiden. Mit dem Saft einer Limone und dem Cointreau in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für den Crepes-Teig verrühren und 20 Minuten ruhen lassen.

Die Zutaten des Crepes-Teigs vermengen und dann mit Butter in einer Pfanne ausbacken, mit Orangenschnaps begießen, anstecken, schön durchschwenken und die Orangenfilet-Mischung dazu geben. Durch das Flambieren bildet sich ein feiner Orangenhauch auf den Crepes. Zum Schluss die saftigen Filets und eine Kugel Vanilleeis und mit Puderzucker großzügig bestreuen .

© by JBK/Sass