

Kochabend am 11.07.2025 - Gäste Ritter der Tafelrunde Chuchi Schleddehausen

1. **Mango Taco mit Teriyaki Lachs und Avocado Crème**
2. **Kalte Suppe von Gurke und Roter Beete**
3. **Zitronenhähnchen mit lauwarmen Orzo-Gemüse-Melange und Zitronen – Olivenöl Schaum**
4. **Dessertkomposition aus Nektarine – Cheesecake – Panna Cotta und Crunch**

1. **Zutaten Taco ca. 6 – 8 Stück**

75g Mehl
90g Mangopüree
15g Öl
7,5g. Puderzucker
2,5g Curry



Zutaten mixen, im Hörncheneisen backen, rund ausstechen und in Form bringen

Teriyaki Lachs

120g. Lachsfilet
Olivenöl, Sojasauce, Teriyakisauce, Honig
Knoblauchpüree
Lachs mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Sojasauce, 2 EL Teriyakisauce, 1 TL Honig und 1 TL Knoblauchpüree für 30 Min. marinieren.
In einer heißen Pfanne in Öl glasig braten

Avocado-Creme

1 reife Avocado
Olivenöl
Saft einer halben Limette
Salz Pfeffer

Deko: Frühlingslauchrollen, weiße und schwarze Sesamkörner
Alles mixen und in einen Spritzbeutel füllen

Anrichten: Den Lachs zerteilen und in die Tacoschale geben. Mit dem Spritzbeutel die Avocado-creme darauf garnieren

2. Kalte Suppe von Gurke und Roter Beete ca. 4 Personen

Zutaten:

200 g Salatgurke
100g Rote Beete vorgegart (vakuum)
50ml Milch oder Wasser
100ml Sahne
Meerrettich und oder Wasabi
Salz, Pfeffer
2 Zweige Dill
1 EL Pistazien geröstet und gesalzen



Zubereitung: Etwas von der Gurke in Scheiben und Rote Beete in Würfel beiseite stellen

Gurken schälen und entkernen, Rote Beete würfeln mit Wasser/Milch und Sahne mixen. Die Konsistenz mit Sahne oder Gurken / Rote Beete nachjustieren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich pikant abschmecken. Min. 1 Stunde kühl stellen und vor dem Servieren nochmal mit dem Stabmixer aufschäumen oder absieben mit einem Syphon aufschäumen.

In kleine Schälchen füllen und mit Gurkenscheiben, Rote Beete Würfel, Dill und Pistazien garnieren

3. Zitronenhähnchen mit lauwarmer Orzo-Gemüse-Melange und Zitronen – Olivenöl Schaum

Zutaten für 4 Personen

Zitronenscheiben + Kräuter für die Deko

2 Hähnchenbrustfilets
2 EL Olivenöl
Abrieb und Saft einer Biozitrone
1 TL Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf oder Quedlinburger Honigsenf
1 Knoblauchzehe gepresse
1 TL frischer Thymian

Salz/Pfeffer
Geflügelfond
Eiskalte Butter

Aus den Zutaten eine Marinade herstellen und die Brustfilets darin für 30 min. marinieren
Anschließend braten bis zu einer Kerntemperatur von 75-80°C.

Im Ofen bei 60 Grad warm stellen. Die restliche Marinade in die Pfanne geben mit etwas Geflügelfond eine kleine Soße ziehen und mit kalter Butter binden

Orzo Gemüse Melange

150g Orzo (auch Risoni oder Kritharaki bekannt)
1 kleine Zucchini
1 kleine Fenchelknolle
1 Schalotte
100g Erbsen blanchiert
Butter+ Olivenöl (ca. 1 EL jeweils)
1 TL Zitronenabrieb
1 TL frischer Estragon
Salz/Pfeffer

Olivenölschaum

50ml Geflügelfond
1 TL Zitronensaft
1 TL Abrieb
2 EL Olivenöl
1 EL kalte Butter
1 EL Sahne
Optional Sojalecithin

Zubereitung

Orzo al dente kochen und leicht mit Olivenöl beträufeln
Butter und Olivenöl erhitzen, gehackte Schalotte glasig dünsten, Zucchini Brunoise(ca. 5mm Kantenlänge)und feine Fenchelstreifen ca. 4 min. mitdünsten. Erbsen unterheben.
Die Orzo unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Kräutern abschmecken.

Schaum:

Fond, Zitronensaft und Abrieb aufkochen, Butter und Sahne einrühren und vom Herd nehmen. Olivenöl langsam einmischen. Mit etwas Sojalecithin aufschlagen, dann hält der Schaum länger.

Anrichten: Orzo + Gemüse zu einer Schlange auf den Teller geben, Tranchen vom Huhn jeweils links und rechts dazu anrichten. Mit der Deko ausgarnieren und am Schluss den Schaum platzieren.

4. Dessertkomposition ca. 8 Portionen

Zutaten: Cheseecake Boden

55g Eiweiß
17g Zucker
45g Puderzucker
45g Mandelmehl
5g Weizenmehl



Eiweiß aufschlagen, nach und nach Zucker einrieseln lassen und die Mehlsorten sieben und unterheben.

Zu einer dünnen Linie auf eine Silikonmatte streichen in die Form die der Cheseecake später hat. 14min bei 180 Grad backen. Die Form an den Cheseecake anpassen.

Zutaten Cheseecake Füllung 1

150g weiße Nektarinen geschält und in Stück geschnitten
15 g Zucker
Saft einer halben Limette
1 TL Limettenabrieb

Alle Zutaten bis auf den Abrieb weich kochen. Abkühlen lassen und die Abrieb unterziehen. Dünn auf eine Silikonmatte streichen und einfrieren.

Cheseecake

125 g Frischkäse Vollfettstufe
75g Marcarpone
50g Puderzucker
½ Vanillestange
Saft und Abrieb von 2 Limetten
4g Gelantineblätter
250g Sahne

Frischkäse, Marcarpone, Zucker, Vanillemark und Limettensaft und Zesten mixen. Gelantine einweichen und in ein wenig warmer Sahne auflösen, leicht abkühlen lassen und unter die Frischkäsemasse geben. Die restliche Sahne aufschlagen und unterheben.

Ein passen Form zu 2/3 mit der Masse füllen, die gefrorene Füllung 1 darauf geben und mit dem Boden abschließen. Einfrieren.

Panna Cotta

Zutaten:
250g Sahne
37g Zucker
4 gr Blattgelantine
½ Vanillestange

Gelantine einweichen, Hälfte der Sahne mit Zucker und Vanillemark erhitzen und die Gelantine darin auflösen. Die andere Hälfte der Sahne soft anschlagen und unterheben. In eine schöne Silikonform geben und einfrieren oder kühl stellen.

Crunch

Zutaten:

50g weiche Butter

50g Zucker

90g Haferflocken

1 Prise Salz

Zucker und Butter schaumig schlagen, Haferflocken dazugeben und die Prise Salz. Zwischen Backpapier ausrollen und einfrieren damit es fest wird. Bei 160 Grad 10-16 backen. Zerteilen

Alternativ Knuspermüsli nehmen 😊

Dekoration

100 g gelbe Nektarinen jeweils zu Hälfte in Spalten schneiden und kleine Kugeln ausstechen.

150g gelbe Nektarinen schälen und entkernen

15g Zucker

Saft einer Limette

Zitronenmelisseblätter

Limettenzesten

Die 150 g Nektarinen mit Zucker und Limettensaft weich kochen und pürieren. In einer Spritzflasche füllen.

Ein Stück Cheesecake und ein Panna Cotta versetzt auf dem Teller platzieren.

An die Enden jeweils den Crunch geben mit Nektarinenspalten und Kugeln garnieren und das Püree ebenfalls dekorativ aufspritzen.

Mit Melisseblättern und einer Scheibe Limette als Eyecatcher ausgarnieren.