

Familienessen nach Ferran Adrià – Rezepte vom 7.12.2013



Caesar-Salat mit Croûtons
Gebackene Auberginen mit Misodressing
Brotsuppe mit Knoblauch
Kichererbsen mit Spinat und Ei
Makrelen-Suquet
Wachteln mit Couscous
Orangen mit Honig, Olivenöl und Salz
Mandelplätzchen

Caesar-Salat mit Croûtons

6 PERSONEN

Zutaten für das Dressing

1,5 Knoblauchzehen
6 Sardellenfilet in Olivenöl, abgetropft
2 Eigelb
2 EL Sherry-Essig
200 ml Sonnenblumenöl (oder mildes Olivenöl)
40 g Parmesan, fein gerieben

Zutaten für den Salat

1,5 Köpfe Romanasalat (alternativ Eisberg- oder Kopfsalat)
50 g Croûtons (siehe separates Rezept)
60 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

Knoblauch, Sardellen und Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer glatt mixen. Bei laufendem Motor das Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, bis die Masse eine mayonnaiseartige Konsistenz hat. Den Essig einarbeiten. Den Parmesan unterrühren.

Den Salat in 4 cm breite Streifen schneiden. Waschen und trocken schleudern. Den Salat in einer grossen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Salat in einer Servierform anrichten. Mit dem Parmesan bestreuen. Mit Croûtons garnieren und sofort servieren.

Croûtons

FÜR 400 GRAMM

Zutaten

20 Scheiben knuspriges Weissbrot
1 Liter natives Olivenöl extra

Zubereitung

Die Brotscheiben in 1,5 cm Würfel schneiden. Einen grossen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Wenn das Öl heiss ist, die Brotwürfel darin portionsweise 6-8 Minuten goldbraun frittieren. Die Croûtons mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die frittierten Croûtons warm oder kalt servieren.

Gebackene Auberginen mit Misodressing

6 PERSONEN

Zutaten

6 mittlere Auberginen
6 EL Sesamsamen
150 ml Wasser
2 EL Dashipulver
1 EL rote Misopaste
2 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl Rapsöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen auf ein Backblech legen und 45 Minuten backen. Den Sesam in einer trockenen Pfanne unter häufigem Rühren 5 Minuten sanft goldbraun rösten. Für das Misodressing das Wasser in einen Krug oder Messbecher füllen. Dashipulver, Misopaste, Sojasauce, Sesamöl und Sonnenblumenöl zugeben. Mit dem Stabmixer mixen bis die Masse leicht eindickt. Die weichen Auberginen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bis sie in die Hand genommen werden können. Die Haut abziehen. Das Auberginenfleisch in 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Misodressing noch einmal durchmixen, damit es glatt ist. Die Auberginenscheiben in eine Servierform geben und mit dem Misodressing überziehen. Die Auberginen erkalten lassen und mit Sesam bestreut servieren.

Brotsuppe mit Knoblauch

6 PERSONEN

Zutaten

240 ml Olivenöl

12 Scheiben helles Landbrot à 50 g

6 Knoblauchzehen

4 TL Paprika edelsüss

1,5 Liter Hühnerbouillon

6 Eier

Zubereitung

Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd setzen. Die Hälfte des Öls darin erhitzen, dann erst das Brot zugeben. Das Brot von beiden Seiten gut anbräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knoblauch grob zerdrücken. Einen grossen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd setzen. Restliches Öl und Knoblauchzehen zugeben. Wenn der Knoblauch leicht gebräunt ist, Paprikapulver einstreuen. Gebratenes Brot und Hühnerbouillon zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 20 Min. köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer pürieren. Inzwischen die Eier nach Belieben garen. Die Suppe sollte glatt und cremig sein. Die Suppe mit einem Ei servieren.

Tipps

Zu diesem Gericht passt ein gekochtes oder pochiertes Ei.

Anstelle von Paprikapulver kann spanische Choricero-Paprika-Paste verwendet werden. Sie ist im Feinkosthandel oder in spanischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Kichererbsen mit Spinat und Ei

6 PERSONEN

Zutaten

270 g gefrorener Blattspinat, aufgetaut
5 vollreife Tomaten
6 EL Olivenöl
6 Knoblauchzehen
2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
1 kg gegarte Kichererbsen, abgetropft
600 ml Hühnerbrühe
3 TL Speisestärke
6 sehr frische Eier

Zubereitung

Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Den Spinat in 3-cm-Stücke hacken und 2 Minuten blanchieren. Den Spinat abtropfen und beiseite stellen. Die Tomaten mit einem Stabmixer oder im Mixer glatt pürieren. Ein Sieb auf einen Topf setzen. Die Tomaten in das Sieb geben und 15 Minuten ohne Drücken abtropfen lassen. Inzwischen den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem grossen Topf erhitzen. Knoblauch und abgetropfte Tomaten darin anbraten. Kichererbsen und Kreuzkümmel zugeben und 30 Sekunden erhitzen. Mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Inzwischen Eier nach Belieben garen. Den Spinat untermischen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in wenig kaltem Wasser auflösen und zu den Kichererbsen geben. Rühren, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Die Kichererbsen auf Serviertellern anrichten und nach Belieben ein gegartes Ei in die Mitte setzen. Eier salzen.

Versuchsreihe Pochierte Eier

Düsentrieb-Variante

1. Ei mit dem Eierpiekser pieksen.
2. Das rohe Ei in der Schale mit einem Löffel in einen Topf mit siedendem Wasser und einem grossen Schuss Essig legen.
3. Langsam auf Zehn zählen (ca. 10 Sekunden)
4. Ei herausnehmen, an einer Kante aufschlagen und vorsichtig, aber direkt in den Topf gleiten lassen. Hitze reduzieren.
5. Nach ca. 3 Minuten wieder herausheben.

Die zehn Sekunden vorgaren verfestigen das Eiweiss soweit, dass es, richtig gemacht, immer noch gut aus der Eischale gleitet, im ruhigen Wasser aber kaum mehr zu Fransen führt und das Eigelb gut vom Eiweiss umhüllt ist. Essig beschleunigt das Gerinnen des Eiweisses.

Quelle:

<http://lamiacucina.wordpress.com/2012/04/23/pochierte-eier-nach-daniel-dusentrieb/>

Wasserstrudel-Variante

1. Wasser mit einem Schuss Essig zum Kochen bringen, etwas runterschalten.
2. Den Bamix mit dem Pürieraufsatz versehen und in die Mitte der Pfanne stellen. Während ca. 10 Sek. mixen, sodass ein Strudel entsteht. Bamix entfernen.
3. Ei aufschlagen und direkt ins Strudelzentrum gleiten lassen.
4. Ca. 3 Minuten pochieren, wieder herausheben.

Anschauungsmateriel gibt's hier:

<http://irrsinndanslacuisine.com/2012/05/13/praktischer-trick-zum-eier-pochieren/>

Wasserbad/Onsenei-Variante

1. Eier in Cooking-Chef-Schüssel legen. Gut mit heissem Wasser bedecken. Temperatur auf 65°C einstellen, Rührintervall 3, Plastikabdeckung aufsetzen, Timer auf 1 Std.
2. Eier raus nehmen, vorsichtig aufschlagen und Ei rausfliessen lassen. Eiweiss sollte glibberig sein, Eigelb cremig.

Makrelen-Suquet

6 PERSONEN

Zutaten

3 frische Makrelen à 350 g
750 g neue Kartoffeln
5 Knoblauchzehen
3 EL frische glatte Petersilie, fein gehackt
4 EL Tomaten, geraspelt
3 EL Olivenöl
3 TL Paprikapulver edelsüss
1,2 Liter Fischbrühe
2 TL Speisestärke
1 TL Aioli (siehe separates Rezept)

Zubereitung

Die Köpfe von den Fischen abtrennen. Die Bauchseite aufschlitzen und die Innereien von Hand oder mit einem Löffel herauslösen. Unter kaltem Wasser ausspülen, um das Blut zu entfernen (alternativ vom Fischhändler vorbereiten lassen). Fischkörper in drei gleich grosse Stücke schneiden.

Die Kartoffeln in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Geraspeltetes Tomatenfleisch in ein Sieb geben und 15 Min. über einer Schüssel abtropfen lassen. Das Öl in einem grossen Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald der Knoblauch Farbe bekommt, die meiste Petersilie und die abgetropften Tomaten zufügen. 5 Min. garen, dann das Paprikapulver einstreuen. Die Kartoffeln zufügen und rühren, bis sie mit der Tomatenmasse überzogen sind. Die Fischbrühe angiessen und 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.

Die Makrelen mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf geben. 5 Min. sanft garen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und in die Sauce geben. Vorsichtig rühren, damit Fisch und Kartoffeln nicht beschädigt werden, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Den Fisch 5 Min. sanft garen bis das Fleisch glasig ist und sich leicht vom Knochen löst. Inzwischen die Aioli mit etwas Sauce glatt rühren. Dann in die restliche Sauce rühren. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und die Sauce mit Salz abschmecken. Die Makrelenstücke mit Suquet in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

Aioli

FÜR 1,5 Liter

Zutaten

5 Knoblauchzehen

8 Eier

1 1/4 Liter natives Olivenöl extra

Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen. Die Knoblauchzehen halbieren und die grüne Mittelsprosse ggf. entfernen. Eier und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer glatt rühren. Bei laufendem Mixstab das Öl portionsweise zugiessen und alles salzen. Aioli sollte eine cremige und etwas dickflüssige Konsistenz haben.

Wachteln mit Couscous

6 PERSONEN

Zutaten

12 Wachteln
3,5 TL Ras el Hanout
12 frische Minzeblätter
1,5 EL flüssiger Honig
1,5 EL natives Olivenöl extra
1 Zitrone
300 ml Hühnerbrühe
4 EL native Olivenöl extra
2 EL Pinienkerne
2 EL Rosinen
225 g Couscous
60 g Spinat

Zubereitung

Bei den Wachteln letzte Federn und Schäfte auszupfen. Mit einer stabilen Küchenschere oder einer Geflügelschere die Flügelspitzen abschneiden. Die Vögel entlang dem Rückgrat durchtrennen. Die Wachteln aufklappen, innen säubern, unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Wachteln auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen und 1 Stunde kalt stellen. Die Hühnerbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Backofengrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Minzeblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Wachteln mit Minze bestreuen. Mit Honig und Öl beträufeln. Die Wachteln 4 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun und saftig grillen. Unter Alufolie warm halten. Inzwischen das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin bei kleiner Hitze 5 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun rösten. Die Rosinen zufügen und 30 Sekunden rühren. Den Couscous zufügen und 1 Min. andünsten. Den Spinat zufügen und mit der Hühnerbrühe ablöschen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Den Couscous auflockern. Die Wachteln mit dem Couscous auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen und Zitronensaft beträufeln.

Orangen mit Honig, Olivenöl und Salz

6 PERSONEN

Zutaten

9 Honigbonbons

6 grosse Orangen

4 EL flüssiger Honig

6 EL natives Olivenöl extra

1 grosse Prise Meersalzflocken

Zubereitung

Die Bonbons zwischen zwei Lagen Backpapier mit einer Teigrolle oder einem anderen schweren Küchenutensil fein zerstoßen. Von den Orangen oben und unten eine Kappe abschneiden. Grosszügig schälen, sodass auch die weisse Innenschale entfernt wird. Die Orangen in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, ggf. Kerne entfernen und nicht überlappend auf eine Servierplatte legen. Mit dem Honig beträufeln. Mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Salzflocken bestreuen. Mit Bonbonsplittern bestreuen und servieren.

Statt Salzflocken kann grobes Meersalz verwendet werden, wenngleich die Textur dann nicht so knusprig ist.

Wir konnten keine Honigbonbons auftreiben, fanden in der Migros aber eine Packung M-Budget-Bonbon-Mischung mit Himbeer-, Zitronen- und Orangenaroma. Wir ersetzten die Honig- dann mit Orangen-Bonbon-Splittern. Passte auch sehr gut.

Mandelplätzchen

12 STÜCK FÜR 6 PERSONEN

Zutaten

1 Eiweiss
135 g Zucker
135 g Mandeln, geschält, gemahlen
12 Stk. Mandeln, geschält, ganz
300 g Eiscreme

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Eiweiss in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Handrührgerät oder in der Küchenmaschine halb steif schlagen. Den Zucker zugeben. Weiterschlagen, bis die Masse steif ist und glänzt. Die gemahlenen Mandeln mit einem Teigschaber vorsichtig und gleichmässig unterziehen. Die Masse sollte so luftig wie möglich sein. Esslöffelgrosse Portionen der Mandelmasse mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Je eine ganze Mandel leicht in die Mitte drücken. 14 Min. backen bis die Plätzchen etwas Farbe haben und sich Risse an der Oberfläche zeigen. Auf dem Backblech etwas abkühlen lassen. Dann auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Mit oder ohne Eiscreme servieren.

Tipps:

Die Plätzchen können mit jeder Eiscreme serviert werden. Im El Bulli bevorzugten sie Nugateis.

Die Plätzchen halten sich mehrere Tage in einer luftdichten Dose.

Die süssliche spanische Mandelsorte Marcona eignet sich bestens für dieses Dessert, aber es können auch andere hochwertige Mandelsorten verwendet werden.

Quelle: „Das Familienessen, zu Hause kochen mit Ferran Adrià“, Hamburg: Edel Germany GmbH, 2011. ISBN 978-3-8419-0119-4.