

Kürbissuppe mit asiatischem Touch & Kokos-Korianderschaum

Rezept von Luis Hendricks

Zutaten (für 4 Personen)

Kürbissuppe

400 g	Hokkaido-Kürbis, fein gewürfelt (mit Schale)
1 kleine	Zwiebel, fein gehackt
1 Stück (10 g)	Ingwer, fein gehackt
1 TL	rote Currypaste
250 ml	Gemüsefond
150 ml	Kokosmilch
1 TL	Limettensaft
1 EL	Sesamöl mild
	Salz, weißer Pfeffer

Kokos-Korianderschaum

80 ml	Kokosmilch
½ Bund	Koriander (Blätter + Stiele)
1 Spritzer	Limettensaft
1 TL	Sojasauce
1 Prise	Zucker
	Salz nach Geschmack

Zum Anrichten

- Kürbiskernöl oder Sesamöl
- frische Korianderblätter
- geröstete Kürbiskerne

Zubereitung (ca. 10 Minuten)

1. **Ansatz (2 Minuten):** Zwiebel und Ingwer in Sesamöl glasig anschwitzen. Currypaste kurz mitrösten.
2. **Kürbis (5 Minuten):** Kürbiswürfel zugeben, mit Gemüsefond ablöschen und 5 Minuten leicht köcheln. Kokosmilch zugeben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
3. **Schaum (2 Minuten):** Kokosmilch mit Koriander, Limettensaft, Sojasauce, Zucker und Salz aufmixen. Durch Sieb passieren und direkt mit dem Stabmixer aufschäumen.
4. **Anrichten (1 Minute):** Suppe in vorgewärmte Schalen geben, Kokos-Korianderschaum daraufsetzen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Korianderblättern sowie Kürbiskernen garnieren.

Bio-Hühnerbrust mit Buchweizen-Risotto, Petersilienschaum & glaciertem Pak Choi

Rezept von Luis Hendricks

Zutaten (für 4 Personen)

Bio-Hühnerbrust

4x ca. 150 g	Bio-Hühnerbrustfilets
1 TL	Meersalz
	Weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Stück	Ingwer (2 cm, in Scheiben)
1 Stängel	Zitronengras (leicht angedrückt)
1 TL	Sesamöl oder mildes Olivenöl
1	Bambuskorb oder Dämpfeinsatz

Petersilienschaum

1 Bund	glatte Petersilie (blanchiert, kalt abgeschreckt)
100 ml	Gemüsefond
50 ml	Milch oder pflanzliche Alternative
1 TL	Butter oder Öl
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Buchweizen-Risotto

200 g	Buchweizen
1 kleine	kleine Schalotte, fein gewürfelt
1 EL	Olivenöl
100 ml	trockener Weißwein
500 ml	warme Hühnerbrühe
20 g	frisch geriebener Parmesan
1 TL	Butter
1 TL	gehackte, geröstete Haselnüsse
etwas	geriebene Zitronenschale zum Abrunden
	Salz, Pfeffer

Glacierter Mini-Pak Choi

4 kleine	Mini-Pak-Choi (alternativ junges Mangoldherz)
15 g	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft
50 ml	Hühnerfond
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zum Anrichten

- frische Kresse (z. B. Garten- oder Daikon-Kresse)
- etwas Olivenöl oder mildes Nussöl zum Be-träufeln

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. **Hühnerbrust:** Filets leicht salzen, pfeffern und mit Ingwer, Zitronengras und etwas Öl in den Bambuskorb legen. Im heißen Dampf (ca. 85 – 90 °C) ca. 15 Minuten sanft garen.
2. **Buchweizen-Risotto:** Schalotte in Olivenöl glasig anschwitzen, Buchweizen zugeben und leicht rösten. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und nach und nach warme Hühnerbrühe angießen, bis der Buchweizen cremig, aber mit leichtem Biss ist (ca. 12 – 15 Minuten). Butter, Parmesan, Haselnüsse und Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. **Petersilienschaum:** Petersilie mit Fond, Milch und Butter fein mixen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren aufschäumen.
4. **Glacierter Pak Choi:** In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen, Pak Choi hineingeben, leicht salzen und mit etwas Hühnerfond ablöschen. Kurz glasieren (1 – 2 Minuten), dann mit Zitronensaft und Muskat verfeinern.
5. **Anrichten:** Buchweizen-Risotto mittig anrichten, Hühnerbrust in feinen Scheiben daraufsetzen. Den glacierten Pak Choi daneben platzieren. Mit Petersilienschaum nappieren, etwas Kresse darüber geben und mit ein paar Tropfen feinem Olivenöl abrunden.

Lauwarmes Quittenkompott mit Honig-Joghurt-Espuma & Mandelcrunch

Rezept von Luis Hendricks

Zutaten (für 4 Personen)

Quittenkompott

2 reife	Quitten, geschält, entkernt, in feinen Würfeln
1 EL	Honig
1 TL	Zitronensaft
50 ml	Apfelsaft naturtrüb
1 kleines Stück	Zimtstange oder etwas gemahlener Zimt
1 TL	Butter

Honig-Joghurt-Espuma

200 g	griechischer Joghurt
1 EL	flüssiger Honig
½ TL	Vanillemark
1 EL	Milch
1 Prise	Meersalz

Mandelcrunch

30 g	gehackte Mandeln
1 TL	Rohrzucker
1 TL	Butter
1 Prise	Fleur de Sel

Zum Anrichten

- frische Zitronenmelisse oder Minz-Kresse
- ein paar Honig-Tropfen zum Finish

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. **Quittenkompott (8 Minuten):** Quittenwürfel in Butter anschwitzen, mit Honig karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen, Zitronensaft und Zimt zugeben. Kurz einkochen, bis die Würfel weich, aber noch stückig sind. Warmhalten.
2. **Mandelcrunch (3 Minuten):** Mandeln mit Butter und Zucker in einer Pfanne goldbraun rösten. Leicht salzen, auf Backpapier abkühlen lassen.
3. **Honig-Joghurt-Espuma (2 Minuten):** Joghurt mit Honig, Vanille und Milch glatt mixen, leicht aufschäumen (z. B. mit Stabmixer oder im iSi-Siphon).
4. **Anrichten (2 Minuten):** Lauwarmes Quittenkompott mittig in Schalen geben, Joghurt-Espuma locker daraufsetzen. Mit Mandelcrunch bestreuen, ein paar Tropfen Honig darüber geben und mit frischer Zitronenmelisse oder Minz-Kresse dekorieren.