Cremige Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Crème-fraîche, Kürbiskernen und Koriander | 4 Personen

Zeit: ca. 15 Minuten

Rezept von Luis Hendricks

Zutaten – Süßkartoffelsuppe

500 g	Süßkartoffel, geschält und klein gewürfelt
1	kleine Zwiebel, gewürfelt
15 g	frischer Ingwer, fein geschnitten
1 EL	Rapsöl
400 ml	Gemüsefond
200 ml	Kokosmilch
1	Bio-Limette
30 g	Kürbiskerne
½ Bund	Koriander
etwas	Chili, Salz

Zutaten – Limetten-Crème fraîche

100 g	Crème fraîche
½	Bio-Limette, Abrieb
1-2 TL	Limettensaft
½ TL	Honig
1 Prise	Salz
	optional etwas fein geriebener Ingwer

Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer und Süßkartoffel im Rapsöl 2 Minuten anschwitzen. Gemüsefond und Kokosmilch angießen und bei hoher Hitze etwa 10 Minuten weichkochen. Währenddessen die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten und den Koriander zupfen.

2. Für die Limetten-Crème-fraîche alle Zutaten glatt verrühren und frisch-säuerlich abschmecken.

3. Die Suppe fein pürieren und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und etwas Chili abschmecken. In Schalen geben, Limetten-Crème-fraîche daraufsetzen und mit Kürbiskernen und Koriander vollenden.

Knusprige Bio-Hühnerkeule mit Asia-Quinoa-Salat, gebratenem Spitzkohl und Basilikum-Parmesan-Sauce | 4 Personen

Zeit: ca. 30 Minuten

Rezept von Luis Hendricks

Zutaten – Bio-Hühnerkeule

4	ausgelöste Bio-Hühnerkeulen mit Haut
1 TL	mildes Currypulver
15 g	frischer Ingwer, fein gerieben
2	Knoblauchzehen, fein gerieben
3 EL	Rapsöl
	Salz, schwarzer Pfeffer

Zutaten – Asia-Quinoa-Salat

200 g	Quinoa
400 ml	Wasser oder leichter Gemüsefond
½	Salatgurke, klein gewürfelt
2	Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
½ Bund	Koriander
1	Bio-Limette
20 ml	Sojasauce
10 ml	Sesamöl
15 g	gerösteter Sesam
	etwas frische Chili
	Salz

Zutaten – Gebratener Spitzkohl

½	kleiner Spitzkohl
1 EL	Rapsöl
½	Bio-Limette
	Salz

Zutaten – Basilikum-Parmesan-Sauce

1	großer Bund Basilikum
½	Bund glatte Petersilie
100 g	Crème fraîche
60 ml	mildes Olivenöl
30 g	Parmesan, fein gerieben
1	Bio-Limette, Saft und Abrieb
5 g	frischer Ingwer
1 TL	Honig
etwas	Salz
1-2 EL	kaltes Wasser (bei Bedarf)

Zubereitung

1. Hühnerkeulen auf der Fleischseite mit Curry, Ingwer, Knoblauch, Salz und wenig Rapsöl würzen.
   Mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Wenn möglich leicht beschweren. Nach etwa 8-10 Minuten wenden und weitere 5-7 Minuten fertig garen. Kurz ruhen lassen und anschließend mit der knusprigen Haut nach oben aufschneiden.

2. Quinoa gründlich waschen und in Wasser oder Gemüsefond etwa 12-15 Minuten garen. Den noch warmen Quinoa mit Sojasauce, Sesamöl, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Gurke, Frühlingszwiebeln, Koriander, gerösteten Sesam und nach Geschmack etwas Chili unterheben. Der Salat soll lauwarm, frisch und leicht säuerlich bleiben.

3. Spitzkohl in Spalten oder größere Stücke schneiden. In einer sehr heißen Pfanne mit wenig Rapsöl kräftig anbraten, sodass deutliche Röstaromen entstehen. Innen darf der Kohl noch etwas Biss behalten. Mit Salz und frischem Limettensaft abschmecken.

4. Für die Sauce Basilikum, Petersilie, Crème fraîche, Limettensaft und -abrieb, Ingwer, Honig und Parmesan fein mixen. Das Olivenöl langsam einmixen, bis eine glatte, cremige und trotzdem fließende Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Nur wenn die Sauce noch zu dick ist, 1-2 EL kaltes Wasser dazugeben.

Anrichten

Den lauwarmen Quinoa-Salat auf den Teller geben. Den gebratenen Spitzkohl separat daneben platzieren. Die Hühnerkeule mit der knusprigen Haut nach oben anrichten. Die Basilikum-Parmesan-Sauce großzügig dazugeben, sodass sie als Sauce und nicht als Pesto funktioniert.

Warmes Birnenragout mit Zitronen-Mascarpone, Mandelcrunch, Gewürzhonig und frischem Kräutersalat | 4 Personen

Zeit: ca. 15 Minuten

Rezept von Luis Hendricks

Zutaten – Birnenragout

3	feste Birnen
20 g	Honig
100 ml	naturtrüber Apfelsaft
etwas	Vanille
10 g	Butter

Zutaten - Aufgeschlagene Zitronen-Mascarpone

200 g	Mascarpone
100 ml	Sahne
20 g	Honig
½	Bio-Zitrone (Abrieb)
etwas	Vanille
1 Prise	Salz

Zutaten – Mandelcrunch

80 g	Mandeln, grob gehackt
25 g	Zucker
10 g	Honig
1 Prise	Salz

Zutaten – Gewürzhonig

60 g	Honig
20 ml	Orangensaft
1 Prise	Salz
	Überraschungsgewürz: schwarzer Sesam, Tonkabohne, Chili oder Lavendel

Zutaten – Kräutersalat

1	kleine Handvoll Zitronenmelisse
1	kleine Handvoll Minze
einige	kleine Basilikumblätter
etwas	Orangensaft
wenig	Limettensaft
1 TL	Honig

Zubereitung

1. Birnen schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Birnen kurz anschwitzen, Honig und Apfelsaft dazugeben und 5-7 Minuten einkochen. Mit Zitronensaft, etwas Abrieb und Vanille abschmecken. Die Birne soll weich werden, aber noch etwas Struktur behalten.

2. Mascarpone, Sahne, Honig, Zitronenabrieb, Vanille und Salz kalt luftig aufschlagen.

3. Mandeln rösten. Zucker und Honig dazugeben und kurz karamellisieren. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob brechen.

4. Honig und Orangensaft erwärmen und mit dem vom Publikum gewählten Gewürz aromatisieren.

5. Zitronenmelisse, Minze und wenige Basilikumblätter erst unmittelbar vor dem Anrichten mit etwas Orangensaft, Limettensaft und Honig leicht marinieren.

Anrichten

Birnenragout warm anrichten, Mascarpone dazugeben, Mandelcrunch verteilen und mit Gewürzhonig sowie dem frischen Kräutersalat vollenden.