

# Aphrodisierendes Menü



## Vorspeise

### Süßkartoffelcurry mit gepiercter Hähnchenbrust

Süßkartoffelcurry:

Zutaten

- 3 TL Rapsöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln (in feine Ringe geschnitten)
- 1 mittelgroße Paprika (grün, grob geschnitten)
- 1 1/2 EL Currypulver
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 500 g Süßkartoffeln (in gut 2 cm große Stücke geschnitten)
- 1 Dose Kichererbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 5 Zweige Koriander (fein gehackt)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Cumin

Zubereitung:

Das Rapsöl in einem großen Suppen- oder Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Paprika unter regelmäßigem Umrühren darin bei mittlerer Hitze ungefähr 8 Minuten lang bissfest garen.

Curry, Cumin und einen halben Teelöffel Salz einrühren und 2 Minuten weiterbraten lassen. Danach die Gemüsebrühe und die Süßkartoffeln zufügen, alles einmal aufkochen. Hitze reduzieren und die Suppe abgedeckt rund 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich geworden sind.

Mit einer Schöpfkelle 1 Tasse Süßkartoffeln entnehmen, mit einer Gabel zerdrücken. Das Püree zurück in den Topf geben und den Eintopf erneut aufkochen lassen – so wird er sämiger. Die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten zum eindicken köcheln lassen. Kokosmilch und Kichererbsen zufügen und einige Minuten kochen lassen, bis die Suppe richtig heiß ist.

Erst zuletzt mit frischem Pfeffer würzen und mit den Korianderblättern bestreuen – sie verlieren beim Kochen schnell ihr besonderes Aroma.

Gepiercte Hähnchenbrust:

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste á 160 g

200 ml Sahne

100 g Garnelen

50 g Butter

1 Prise Paprika

8 -10 Blätter Basilikum

1 Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer aus der Mühle

Hähnchenbrust in Form schneiden Filet & Entstück. Dieses wird für die Farce benötigt.  
Hähnchenbrust so aufschneiden, dass ein großes flaches Stück entsteht. Fleisch zwischen Gefrierbeutel folie legen und mit einem Plattireisen oder der Nudelrolle flach und dünn klopfen.

Ein Stück Alufolie mit Butter bestreichen sowie mit Salz & Pfeffer würzen.

Hähnchen klein (Filet vom Hähnchen & Abschnitte) bzw. Abschnitt gut gekühlt mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen und mit der Sahne Verhältnis 60 % Fleisch / 40 % Sahne mixen. Wichtig ist das beide Zutaten gut gekühlt sind.

Garnelen in Olivenöl & Knoblauch glasig braten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Zum Schluss frischen Basilikum zugeben. Abkühlen lassen und in kleine Würfel die Garnelen schneiden.

Die Farce mit der vorbereiteten Garnelen auf der Hähnchenbrust verteilen, dabei einen Streifen von der Hähnchenbrust stehen lassen.

Alufolie mit dem Fleisch von der langen Seite her fest aufrollen, der Streifen ohne Füllung sollte sich über die rolle legen. Alufolie an den Enden fest verschließen.

Rolle in eine Auflaufform legen und mit etwas Wasser umgießen. Backofen auf 160°C vorheizen und die Hähnchenbrust 50 Minuten garen.

Die Alufolie vorsichtig von der Hähnchenbrust entfernen.

Die Rolle in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten schön knusprig braten & in der gewünschten Stärke aufschneiden.

Das Curry in einer Schale anrichten. Die gepiercte Hähnchenbrust in Scheiben aufschneiden & auf dem Curry anrichten. Mit einem Korianderblatt dekorieren.

## Hauptgang

### Roastbeef unter der Roqufortkruste an Balsamicojus dazu Kressekartoffelstampf & Vanillekarotten

#### Roqufortkruste

100 g Butter, zimmerwarm  
80 g Weißbrot, fein gewürfelt  
1 Ei  
1 TL Dijon Senf  
1 EL Roqufort  
Salz & Pfeffer aus der Mühle

#### Roqufortkruste:

Die Butter schaumig rühren. Alle Zutaten zugeben und alles kräftig durchkneten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Das ein glatter Teig entsteht. Die Roqufortkruste zwischen zwei Klarsichtfolien ausrollen (sollte 1 - 1,5 cm dick sein) und kalt stellen. (Der Teig sollte die Form des Roastbeef's erhalten)

#### Roastbeef

3 EL Olivenöl  
700 Roastbeef am Stück  
3 Thymianzweige  
1 Rosmarinzweig  
Salz, weißer Pfeffer

#### Roastbeef:

Den Backofen auf 130° C vorheizen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Roastbeef von beiden Seiten anbraten, die Kräuterzweige zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Nun die Kruste auf das Roastbeef leicht andrücken. Roastbeef auf der mittleren Schiene von im Ofen ca. 30 - 40 Minuten garen. Im besten Fall nutzen Sie ein Kerntemperatur Stechthermometer unsere vorgeschlagene Temperatur ist 54 Grad.

#### Balsamico Jus

2 Schalotten  
Rotwein  
Balsamicoessig  
Würfelszucker  
1/4 ltr. Rinderfond oder Kalbsfond

#### Balsamico Jus:

2 Schalotten (kleine Zwiebel) würfeln und in heißer Butter anschwitzen und mit 1 Schuss Rotwein und 1 kräftigen Schuss Balsamicoessig ablöschen. 1 Stk. Würfelszucker dazu und einkochen lassen. Mit 1/4 l Kalbs- oder Rinderfond aufgießen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Dann durch ein Sieb gießen und mit ein wenig in kaltem Wasser angerührter Maisstärke binden! Man kann auch ein gutes Stück Butter nehmen ;-)

### Kressekartoffelstampf

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
2 Kästchen Kress  
150 ml Milch  
1 Ei Butter  
Salz  
frisch geriebene Muskatnuss

#### Kressekartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und 20 Min. garen.

Kresse fein schneiden. 150 ml Milch mit 1 Ei Butter in einen Topf geben und erhitzen.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Milch-Butter-Mischung mit einem Holzlöffel unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Fein geschnitten Kresse vor dem Anrichten unterrühren.

### Vanillekarotten

400 g mittelgroße Karotten  
1 EL Schalottenwürfel  
1 Vanillestange  
10 g Butter  
2 cl Mineralwasser  
Prise Salz  
Prise Zucker

#### Vanillekarotten:

Die Karotten schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Diese in heißer Butter mit den Schalotten schwenken, Wasser und Vanillemark zugeben und ca. 5 Minuten abgedeckt bissfest garen und mit Zucker und Salz verfeinern.

## Dessert

### Vanille - Flan mit Honig - Mango

Vanille - Flan mit Honig - Mango

1 Vanilleschote

1/2 l Milch,

8 EL Honig (z. B. Orangenblütenhonig)

4 Eier

1 reife Mango

Abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Orange

Vanille - Flan mit Honig - Mango:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fettfangschale mit Wasser hineinstellen.

Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen. Beides mit Milch und 3 EL Honig in einen Topf geben, kurz aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen, Milch etwas abkühlen lassen.

Eier mit einem Schneebesen verquirlen. Milch langsam unterrühren. Masse in kalt ausgespülte ofenfeste Förmchen füllen. In die Fettfangschale stellen und ca. 40 Minuten garen, bis die Masse fest ist.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln. Mit restlichen 5 EL Honig mischen. Orangenschale und Saft zugeben.

Flan in den Förmchen auskühlen lassen. Stürzen, mit Honig-Mango servieren.