

## Polentasuppe mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen

12 - 16 Garnelen, 80 g Polenta, 1 mittelgroße Zwiebel,  
6 Knoblauchzehen, 1 Bund Frühlingszwiebel, 800 ml Geflügelfond,  
10 g Butter, 3 EL Olivenöl, 1 Priesse scharfes Chilipulver. Zum  
Garnieren: 1 große Zwiebel, 2 EL Mehl, Frittierfett, Olivenöl

Für die Garnierung die Zwiebel schälen, und in feine Ringe schneiden. In Mehl wenden und beiseite stellen. Die Frühlingszwiebel waschen und in Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl zusammen mit 1 TL Butter erhitzen und die Zwiebel unter Rühren goldbraun braten. Polenta zugeben und 5 Minuten kräftigiterrühren, bis sie angeröstet ist.

Den Fond angießen und 20 Minuten kochen. Warm halten. Die bemehlten Zwiebelringe knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Garnelen schälen und die Köpfe entfernen und den Darm herausziehen. Anschließend ca. 3 Minuten in Olivenöl anbraten. Knoblauchscheiben und Frühlingszwiebelröllchen zugeben, mit etwas Chilipulver und Salz würzen und kurz durchschwenken. Suppe auf die Teller verteilen, Garnelen in die Suppe legen, die gerösteten Zwiebelringe darauf geben und mit ein paar Tropfen Olivenöl servieren.

## **Kartoffelnudel mit Kohlrabi und Erbsen**

Zutaten für 2 Personen, 200 g gekochte und gestampfte Kartoffel, 250 g Mehl, 1 Ei, ca. 20 – 30 ml Wasser, Grieß für die Arbeitsplatte

2 Kohlrabi, 2 Schalotten, Olivenöl zu Braten, 8 große Champignons (oder 8 Shiitake-Pilze), frisch geriebene Muskatnuss, 100ml trockenen Weißwein, 100g Erbsen (tiefgekühlt), 1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, 2 El Butter (ca. 40 g)

Die passierten Kartoffel mit dem Mehl mischen mit etwas Salz würzen. Ei zugeben mit dem Knethaken verrühren. Nach und nach das Wasser zugeben bis ein fester Teig entsteht. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Kohlrabi und die Schalotten schälen und in kleine Würfel scheiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, dann den Kohlrabi dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskat würzen und mit dem Wein übergießen. Abgedeckt fünf Minuten (al dente) garen. Die TK Erbsen zu dem Kohlrabi geben.

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in einer separaten Pfanne in Öl leicht braun anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Von dem Teig erbsengroße Stücke abreißen und zwischen bemehlten Händen zu Nudeln rollen. Die Nudeln auf eine mit Grieß bestreute Arbeitsfläche geben.

Die Nudel in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten kochen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und direkt mit dem Kohlrabi mischen. Die gebratenen Pilze dazugeben, die Butter und den Schnittlauch unterheben, fertig.

## **Roastbeef in der Pfefferkruste mit Schalotten-Rotwein-Butter**

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Roastbeef, Salz, 170 g weiche Butter, 2 EL geschroteter schwarzer Pfeffer, 100 g Schalotten,  $\frac{1}{4}$  l trockener Rotwein,  $\frac{1}{2}$  Zimtstange

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Roastbeef rundum mit Salz einreiben. 50 g weiche Butter mit dem geschroteten Pfeffer verkneten und die obere Seite des Roastbeefs damit bestreichen. Den Pfeffer gut andrücken. Das Fleisch mit der Fettseite nach unten in einen Bräter legen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Dann im Ofen 45 Min. braten. Nach 5 Min. die Temperatur auf 150 Grad reduzieren. Den Ofen ausschalten und das Roastbeef noch 5 Minuten im Ofen ruhen lassen.

Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten ca. 5 Minuten darin dünsten, mit Salz würzen. Rotwein und Zimtstange zufügen und die Schalotten bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Restliche Butter mit den Schalotten vermischen, mit Salz würzen. Dann zu einer Rolle formen, in Alufolie wickeln und kalt stellen. Das Roastbeef in Scheiben schneiden und mit der Butter anrichten. Dazu passen Blattspinat und Salzkartoffeln oder gebratene Kartoffel.

[www.der-geschmacksverstaerker.de](http://www.der-geschmacksverstaerker.de)

## **Griechischer Cremejoghurt mit frischen Grapefruitfilets, Honig und gerösteten Kernen**

Zutaten für 4 Personen

500g griechischer Joghurt, 3 Grapefruits, 4 EL flüssiger Honig, je 2 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Pinienkerne, 2 EL Zucker

Die Kerne und den Zucker ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis die Pinienkerne goldgelb sind und der Zucker geschmolzen ist.

Auf einem Teller abkühlen lassen.

Zwei Grapefruits filetieren, die dritte auspressen.

Nun die Hälfte des Joghurts auf 4 (möglichst durchsichtige)

Dessertgläser verteilen. Die Hälfte des Saftes und die Hälfte der Grapefruitfilets darauf geben. Als nächste Schicht den restlichen, Joghurt, dann Saft und Filets in die Gläser füllen. Zum Schluss den Honig über den Joghurt verteilen und die Kerne darüber streuen.

Der Geschmacksverstärker  
Hannovers feine Kochschule  
George Feiter  
Tel: 0511 / 215 32 13