

Kochen
Sven Bach

Montag, den 31.08.2020

Kürbis-Frischkäse-Pasta

für 4 Portionen

Zutaten

300 g Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
25 g geröstete Kürbiskerne
100 g feine Suppennudeln (z. B. Mie-Nudeln)
1 EL Thymian, getrocknet
1 Bio-Zitrone
1 EL Kürbiskernöl
200 g körniger Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf im Rapsöl glasig dünsten.
2. Die Kürbisraspeln und Tomatenmark hinzugeben und in etwa 2 Minuten weich dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen.
3. Währenddessen Kürbiskerne mit einem Messer grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten.
4. 100 g feine Suppennudeln oder Mie-Nudeln in den Topf geben.
5. Währenddessen Zitrone abreiben (½ Teelöffel) und etwas Saft (1 Esslöffel) auspressen. Thymian, Zitronenabrieb und -saft mit dem Kürbiskernöl unter die Kürbis-Nudelmassen mengen.
6. Die Kürbismasse mit dem körnigen Frischkäse sowie den gerösteten Kürbiskernen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Estragon-Zitronen-Pasta mit Geflügelfilet

für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Pasta nach Wahl
Salz
200 g braune Champignons
2 kleine Karotten
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Estragon
500 g Geflügelfilet
3 EL Rapsöl
Pfeffer
200 ml Sahne
200 ml Milch (3,8 % Fett)
1 TL Bio-Zitronenschale
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und dabei 300 ml Nudelwasser auffangen.
2. Champignons und Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in dünne Ringe schneiden. Estragonblättchen von den Stielen zupfen, einige für die Dekoration aufbewahren, den Rest fein schneiden. Geflügelfilet waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
3. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Fleisch auf einen Teller geben, Schalotten, Knoblauch, Pilze und Karotten im Bratsatz mit 2 Esslöffel Öl anbraten. Sahne, Milch und Nudelwasser zugießen und cremig einkochen.
4. Fleisch zugeben und mit dem Estragon 2 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Nudeln untermischen. Mit dem restlichem Estragon bestreut servieren.

Lachs-Zucchini- Pfanne

für 2 Personen

Zutaten:

- 500 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Mehl
- 75 ml Sahne
- 75 ml Milch (3,8 % Fett)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2–3 TL Senf
- 350 g Lachsfilet (ohne Haut)
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Dill, Minze, Borretsch)

Zubereitung:

1. Die Zucchini in 1,5 cm große Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Zucchiniwürfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Mehl darüberstäuben und kurz mitbraten.
3. Sahne, Milch, Gemüsebrühe und Senf dazugeben und bei mittlerer Hitze 8 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
4. Das Lachsfilet in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zu den Zucchiniwürfel geben und etwa 6 Minuten weiterschmoren lassen (die Lachswürfel sollten nicht verkochen). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
5. Die Kräuter fein hacken und vor dem Servieren unter die Lachs-Zucchini-Pfanne heben.