



**Folge vom 09.10.2013: Kokosmilch auf der Obstplantage**

**Rezept von Margit Paschen**

**Vorspeise:  
Rote Bete-Suppe mit Scampi-Spieß**



**Zutaten:**

1 kg rote Bete  
3 mittelgroße Kartoffeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
1 kl. Stück Ingwer  
1 rote Paprika  
100 ml Orangensaft  
1 l Hühnerbrühe  
200 ml ungesüßte Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, etwas Chili-Pulver  
Butter zum Anbraten  
Pro Person 3 Scampis  
Olivenöl

**Zubereitung:**

Die rote Bete waschen und mit Salz in ca. 20 Minuten im Topf mit Wasser fast gar kochen. Aus dem Topf nehmen, kurz abschrecken, schälen (mit Handschuhen) und in grobe Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln, die Möhren, die Kartoffeln und die Paprika in Stücke schneiden, den Ingwer ganz fein schneiden und alles mit der Butter im Topf anschmoren, mit Salz und Pfeffer würzen, die rote Bete dazugeben und mit Wasser auffüllen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Alles fein pürieren. Die Hühnerbrühe und den Orangensaft dazugeben und vorsichtig erhitzen. Die Kokosmilch unterheben. Eine kleine Prise Chilipulver zugeben und abschmecken. Jeweils 3 Scampis pro Person auf einen Spieß stecken und in der Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite ca. 1-2 Minuten braten.

Die Suppe auf Suppentellern servieren, den Scampi-Spieß daneben legen und evtl. eine Scheibe Brot dazugeben.

**Tipp:** Das Gemüse schon am Abend vorher kochen und durchziehen lassen. Dann kommt das Aroma besser heraus.



**Folge vom 09.10.2013: Kokosmilch auf der Obstplantage**

**Hauptspeise:**

**Lammkeule mit Heidelbeer-Sauce, Kartoffelpüree und geschmortem Spitzkohl**



**Zutaten:**

- 1 Lammkeule von ca. 2 kg oder 2 kleinere
- ca. 6 Zweige frischen Thymian oder gerieben
- ca. 6 Zweige frischen Rosmarin oder gerieben
- ½ Tasse Olivenöl
- ½ Stange Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- Salz für die Keule
- ½ l trockenen Rotwein
- ½ l Portwein
- 1,5 kg mehligere Kartoffeln
- Salz, etwas Sahne, Butter, Muskatnuss für die Kartoffeln
- 1 großen Spitzkohl
- Butter zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4 EL Puderzucker für die Sauce
- 500 g Heidelbeeren (frisch oder gefroren)

**Zubereitung:**

Am Vortag der Lammkeule das Fett abschneiden und mit Salz würzen. Die Hälfte der Kräuterzweige fein hacken. Das Olivenöl und die gehackten Kräuter in die Keule einmassieren. Die Keule mit den restl. Kräuterzweigen in einen Topf legen, mit dem Deckel abdecken und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Keule aus dem Topf nehmen und die Kräuter zur Seite legen, damit sie beim Anbraten nicht verbrennen. Die Keule im Topf kräftig auf beiden Seiten braun anbraten. Mit ¼ l Rotwein und ¼ l Portwein ablöschen. Evtl. noch etwas Wasser hinzugeben. Die Keule sollte ca. ¼ mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Gemüse hinzufügen. Die Kräuter wieder auf die Keule legen. Den Topf schließen und im Backofen bei 180 Grad ca. 3 Stunden schmoren lassen.



### **Folge vom 09.10.2013: Kokosmilch auf der Obstplantage**

Den Spitzkohl in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, dann in 5 cm Stücke, waschen und nach und nach in Olivenöl anbraten. Salz und Pfeffer zugeben und weich dünsten bis er leicht am Topf anbrät. Mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser gar kochen, anschließend das Wasser abschütten. Mit einer Kartoffelpresse oder Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree verarbeiten. Mit etwas Butter und Sahne verfeinern. Mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Sauce 4 EL Puderzucker im Topf karamelisieren lassen. Den restlichen Rotwein und Portwein unter Rühren dazugeben und das Ganze ca. auf die Hälfte einköcheln lassen.

Die Keule aus dem Ofen holen und das Gemüse mit dem Bratensaft aus dem Topf nehmen. Die Kräuterzweige entfernen. Die Keule wieder bei ca. 100 Grad in den Ofen zurück setzen, damit sie warm bleibt. Das Gemüse und den Bratensaft mit dem Pürierstab fein pürieren und zu der Wein-Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Sauce in einen Topf geben und darin die Heidelbeeren kurz aufköcheln lassen.

Zum Servieren das Kartoffelpüree auf dem Teller in einen Metallring drücken, den Spitzkohl daneben legen, das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Heidelbeeren dekorieren.



**Folge vom 09.10.2013: Kokosmilch auf der Obstplantage**

**Nachspeise:**

**Apfelschaumcreme auf Beerenspiegel**



**Zutaten:**

6 Blatt weiße Gelatine  
6 Eigelb  
50 g Puderzucker  
1 Vanilleschote  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Apfel-Likör  
250 ml Apfelsaft (ca. 400 ml Apfelsaft auf 250 ml einkochen)  
250 ml geschlagene Sahne  
3 Eiweiß, steif geschlagen  
200 g Brombeeren  
200 g Himbeeren (oder andere Beeren)  
200 g Heidelbeeren (oder andere Beeren)  
Zucker und Zitrone

**Zubereitung:**

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit dem Puderzucker etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Likör und den Zitronensaft unterrühren. Vanilleschote auskratzen und das Mark dazu geben. Die eingeweichte Gelatine erhitzen und unter die Masse geben. Nach und nach den Apfelsaft mit dem Schneebesen unterrühren. Die Creme in den Kühlschrank stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. Ebenso das steif geschlagene Eiweiß. Die Creme auf Dessertteller in einen Metallring geben und ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Die Beeren mit etwas Zucker und Zitrone kurz erhitzen und anschließend durch ein feines Sieb drücken. Kalt stellen. Die Metallringe von der Creme ziehen und anschließend das Beeren-Mousse rund herum schütten. Evtl. mit 2-3 frischen Beeren garnieren.