

WESER
KURIER

NORDGENUSS

LIEBLINGSREZEPTE AUS DER REGION



Lestra
Einkaufen mit Genuss



Auszug aus dem "Nordgenuss" des Weser Kuriers - Lieblingsrezepte 2014



GRÜNER TEENUDELSALAT MIT GEGRILTEM TOFU



VEGAN

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Tofu
- 300 g grüne Teenudeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Sojasprossen
- 150 g Karottenstreifen
- 200 g Zuckerschoten
- 2 rote Zwiebeln
in Streifen schneiden
- 50 g frischer Koriander

Für die Marinade:

- 2 EL frischer Zitronensaft
- 4 EL Sesamöl
- 6 EL Ketjap Manis
- 1 EL frisch gehackter Knoblauch
- 1 EL frisch geriebener Ingwer

1. Marinade: Zitronensaft, Sesamöl, Ketjap Manis, den frischen gehackten Knoblauch und den frischen geriebenen Ingwer mit einem Stabmixer gut mixen.
2. Den Tofu in gleichmäßige Stücke schneiden und in die Marinade legen (mind. 3 Std. oder über Nacht).
3. Nudeln ca. 6–8 Min im Salzwasser kochen, danach gut abschrecken.
4. Das kleingeschnittene, gewaschene und gut abgetropfte Gemüse mischen und beiseitestellen.
5. Den eingelegten Tofu abgießen (Marinade aufbewahren), von beiden Seiten gut grillen (oder in der Pfanne in etwas Olivenöl braten) und warm stellen.
6. Die Nudeln mit dem Gemüse mischen, nach Bedarf mit der Marinade würzen und auf einem Teller anrichten. Zum Schluss den Tofu dazugeben und kreativ garnieren.

Vorbereitungszeit: 30 Min.
Garzeit: 15 Min.



EIN REZEP VON
MANFRED SUHLING,
KÜCHENCHEF, EL MUNDO BREMEN

Seit zehn Jahren bin ich Küchenchef im El Mundo Bremen, vorherige Stationen: Küchenchef im Parkhotel Bremen, Internationale Erfahrungen auf Fluss- (Europa) und Kreuzfahrtschiffen (Süd- und Nord Amerika) sowie in Israel, Syrien und in der Schweiz.

El Mundo[®]

El Mundo Bremen
Internationale Küche
Restaurant · Bistro
Konsul-Smidt-Str. 10a · 28217 Bremen
Telefon 0421 38 40 10
www.elmundo-bremen.de



GEBRATENES ZANDERFILET AN GELBE BETE-KARTOFFELRAGOUT MIT WILDEM SPARGEL



FÜR 4 PERSONEN

Ragout:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 400 g gelbe Bete
- 2 Schalotten
- 2 Strauchtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zander:

- 4x 200 g entgrätete Filets
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarinzweig, Butter

Beilage:

- 12 Stangen wilder Spargel
- 8 Mini-Möhren
- 4 Kräuterseitlinge

Soße:

- 400 ml Fischfond
- 100 ml Sahne
- 1 Thymianzweig und Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Butter

1. Die geschälten Kartoffeln und Gelbe Bete werden in kleine Würfel geschnitten und mit dem gehackten Knoblauch und Schalotten in der Pfanne angebraten, mit dem gezupften Thymian und Gewürzen abgeschmeckt und gegart. Das Tomaten-Concassée wird vor dem Servieren dazu gegeben und durchgeschwenkt.
2. Den Fond mit Sahne und Gewürzen zu einer sämigen Soße reduzieren, zum Schluss den Thymian und das Lorbeerblatt entfernen und etwas Butter unterziehen.
3. Der Zander wird gesäubert, gesäuert und gesalzen, dann in Olivenöl angebraten und bei 80°C in den Backofen gestellt. Das Gemüse wird mit dem Knoblauch und Rosmarin gebraten und gewürzt. Vor dem Servieren wird der Zander dazu gelegt und mit etwas Butter glaciert.

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Garzeit: 15 Min.



EIN REZEPT VON RALF OPITZ, EL MUNDO BREMEN

Ich bin seit 20 Jahren Koch und seit sieben Jahren Souschef im El Mundo.

Vorher arbeitete ich für die Hotelketten Kempinski und Interconti in Frankfurt, Berchtesgaden und Berlin.

In Berlin arbeitete ich auch in der Sterne-Gastronomie sowie auf Kreuzfahrtschiffen in Asien und Amerika.



El Mundo Bremen

Internationale Küche
Restaurant · Bistro
Konsul-Smidt-Str. 10a · 28217 Bremen
Telefon 0421 38 40 10
www.elmundo-bremen.de



LIMETTEN- BUTTERMILCHMOUSSE AUF FRISCHEN ERDBEEREN



FÜR 4 PERSONEN

- 100g Zucker
- 500 ml Schlagsahne
- 200 ml Buttermilch
- Abrieb und Saft von 2 Limetten
- 4 Blatt Gelatine
- 250 g Erdbeeren
- Zucker

Zubereitungszeit: 2 Std.

1. Die Sahne mit dem Zucker zusammen aufschlagen. Nebenbei Buttermilch, Limettenabrieb und Saft zu einer Masse verrühren. Die geschlagene Sahne in die Buttermilchcreme unterheben.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf bei geringer Hitze vorsichtig verflüssigen. 2 EL von der Creme mit der Gelatine verrühren und in die Buttermilchcreme zurückgeben.
3. Die fertige Masse in einem flachen Behälter kalt stellen.
4. Die Erdbeeren waschen, in kleine Würfel schneiden und leicht zuckern.
5. Aus der Creme mit einem warmen Esslöffel Nocken abstechen und auf den Erdbeeren anrichten.



EIN REZEPT VON
PIT NUTSCH, EL MUNDO BREMEN

Ich bin seit zehn Jahren Konditor und seit drei Jahren im El Mundo als Chefpatissier tätig.

Vorher arbeitete ich unter anderem bei Hachéz als Chocolatier, und meine Ausbildung habe ich in der Patisserie Hauptmeier im Hotel zur Post in Bremen absolviert.

El Mundo[®]

El Mundo Bremen
Internationale Küche
Restaurant · Bistro
Konsul-Smidt-Str. 10a · 28217 Bremen
Telefon 0421 38 40 10
www.elmundo-bremen.de