

„Dinner for One“ Kochkurs Radio Wien

22. Jänner 2018, Heidi Strobl

Die Rezepte:

- **Gebratener Fenchel mit Ziegenkäse**
- **Linsentopf mit Lauch und Curry**
- **Kabeljau im Speck mit Spinat**
- **Schnelles Blunzngröstl**
- **Entenwok mit Reisnudeln**
- **Topfennockerln mit karamellisierter Birne**

Gebratener Fenchel mit Ziegenkäse

1 mittelgroße Fenchelknolle
2 EL Zucker
1 EL Butter
1 EL Pflanzenöl
½ TL Fenchelsamen
Salz, Pfeffer
Ca. 50 g Ziegenfrischkäse (z.B. Chevroux)

Fenchel putzen, harte Stielansätze ggf. wegschneiden, das Grün beiseitelegen. Fenchel in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. Je 1 EL Öl und Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, die Scheiben nebeneinander hineinlegen und beidseitig ca. 3-4 Minuten braten. Herausheben, zwischen zwei Tellern warm halten. Zucker und Fenchelsamen in die Pfanne einstreuen, erhitzen, salzen, pfeffern. Fenchelscheiben samt Saft (der sich im Teller gesammelt hat) zurück in die Pfanne legen, beidseitig hellbraun karamellisieren. Auf einem Teller anrichten, Ziegenkäse darüber verteilen, mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Linsentopf mit Lauch und Curry

60 g rote Linsen
ca. 10 cm Lauch (vom weißen Teil)
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 EL Pflanzenöl
1 TL Currypulver (Schärfe nach Geschmack)
1 Lorbeerblatt
Salz
Cayennepfeffer
100 ml Kokosmilch
1 unbehandelte Zitrone

Lauch putzen und gut waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Lauch darin anschwitzen. Curry, Knoblauch und Ingwer dazugeben, kurz mitschwitzen. Linsen unterrühren, mit 1/8 l Wasser und Kokosmilch aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, dabei ab und zu umrühren. Zitrone waschen, ein wenig von der Schale reinreiben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt frisches Fladenbrot oder Basmatireis.

Kabeljau im Speck mit Spinat

200 g Kabeljau-Rückenstück (alternativ Zander)
4-5 hauchdünne Scheiben Bauchspeck
1 Zitrone
Salz
Olivenöl
Pfeffer
Muskatnuss
3 Hand voll junger Spinatblätter

Den Fisch abwaschen und trockentupfen, dann ganz wenig salzen und mit dem Speck umwickeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin beidseitig ca. 3 Minuten braten bis der Speck knusprig, das Fischfleisch aber noch glasig ist. Vom Herd ziehen und kurz nachziehen lassen. Inzwischen Spinat waschen und tropfnass in eine heiße Pfanne geben. Zugedeckt bei starker Hitze zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss, Öl und Zitronensaft würzen. Spinat auf einem Teller anrichten, Fisch drauflegen.

Schnelles Blunzngröstl mit Kren

2-3 mittelgroße, festkochende Erdäpfel (ca. 300 g)
120 g Blutwurst
1 Jungzwiebel
Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Frischer Kren (oder aus dem Glas)

Erdäpfel mit einem Rohschäler schälen, dann in gleichmäßige, 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Währenddessen 1 EL Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Erdäpfelscheiben dicht nebeneinander einlegen und bei sanfter Hitze braten. Nach und nach wenden bis beide Seiten hell gebräunt sind, leicht salzen. Blutwurst schälen und in Würfel schneiden. Erdäpfelscheiben auf der einen Seite der Pfanne zusammenschieben, Blunznwürfel kurz und heiß anbraten. Zwiebel putzen, in Ringe schneiden, kurz mitbraten. Alles zusammenmischen, pfeffern, anrichten, mit geriebenem Kren bestreuen.

Enten Wok

1 kleine Entenbrust
1 Mini Paprika
1-2 Jungzwiebeln
1 Karotte
3-4 Blätter Chinakohl
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Sweet Chili Sauce
Sojasauce
Saft einer halben Limette
50 g Reismudeln

Wok sanft erhitzen, Entenbrust mit der Hautseite unten einlegen, bei kräftiger Hitze braten bis die Haut knusprig ist. Umdrehen, kurz weiterbraten, herausheben. Inzwischen Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, 4 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Paprika und Chinakohl in Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Karotte schälen, mit dem Rohschäler in Streifen hobeln. Entenbrust in cm-dicke Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Einen Teil des entstandenen Bratenfetts aus dem Wok abgießen, Wok abermals erhitzen, Fleischscheiben darin beidseitig kurz und scharf braten, rausgleiten lassen, zwischen 2 Tellern warm halten. Die weißen Teile der Zwiebeln und die Paprikastreifen im Wok heiß anbraten. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, dazugeben. Dann Karottenhobeln und Chinakohl dazu. Mit Chilisauce würzen. Fleisch mitsamt Saft dazugeben, mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Nudeln unterheben, mit Zwiebelgrün bestreuen.

Topfenockerln mit karamellisierter Birne

250 g Topfen (20% Fett)

1 Ei (m)

3-4 EL glattes Mehl

Salz

5 EL Brösel

2 EL Butter

2 EL Zucker

Gemahlener Zimt

1-2 Birnen (Äpfel)

1 kleine Zitrone

Topfen, Ei, eine Prise Salz und Mehl zu einem Teig verrühren. Einen Topf mit Wasser zustellen. Birnen schälen, entkernen, in Spalten schneiden. 1 EL Zucker in einer Pfanne zerlassen, Birnen, den Saft der Zitrone und etwas Wasser dazugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Aus dem Teig mittels 2 Esslöffeln Nockerln formen, ins kochende Wasser einlegen, ziehen lassen bis sie nach oben steigen. Butter schmelzen, Brösel dazugeben, hell rösten, 1 EL Zucker und eine Prise Zimt dazu, Nockerln darin wälzen. Mit den Birnenspalten anrichten.