

Pink Valentine



*Was gibt es Schöneres,
als für liebe Menschen etwas Gutes
zu kochen und gemeinsam
festliche Momente zu feiern!*

Und ein leckeres Menü
schließt ja gesunde Lebensmittel
nicht aus ...



Unser „*Pink Valentine-Dinner*“ besteht aus vier Gängen:

Entenleber mit Feigen

Wassermelone

Doradenfilet auf Risotto mediterran

Aprikosentörtchen mit orientalischem Mocca

Mit den Vorbereitungen beginnen.

1. Das Gemüse kleinschneiden:
Die Zwiebel fein würfeln; Paprika (die weiße Haut innen entfernen) und Fenchel (Strunk entfernen) in Würfel schneiden, Enden der Zuckerschoten abschneiden und dann in ca. drei Teile schneiden. Fenchel und Zuckerschoten in wenig Olivenöl anbraten, Salz, frischen Pfeffer hinzu, warm stellen.
 2. Brühe zum Ablöschen des Risottos ansetzen:
1 cm-Scheiben Ingwer, 1 cm Peperoni, 1 Knoblauchzehe, Zitronenscheibe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren mit 1 Ltr. Wasser und veg. Brühe zum Kochen bringen, runterschalten, Paprikawürfel hinzu und 10 Min. köcheln lassen. Dann alles bis auf die Paprikawürfel herausnehmen, sehr leicht salzen, mit wenig Pfeffer aus der Mühle und einer Messerspitze Paprikapulver würzen, Brühe und Paprika mit dem Stabmixer pürieren – zur Seite stellen, Schöpfkelle dazulegen.
 3. Parmesan reiben und Pinienkerne ohne Fett rösten, zur Seite stellen. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
 4. Feigen waschen, halbieren, Thymian im Mörser zerkleinern und Zitronenzesten reiben.
 5. Entenleber von Fett und Sehnen befreien und pro Person je zwei schöne Medallions zur Seite legen.
 6. Orange auspressen, in einen kleinen Topf geben, etwas Orangenmarmelade dazu, mit kleiner Hitze eindicken lassen und zur Seite stellen.
 7. Melone in große Würfel schneiden, in Schälchen geben, mit einem Minzblatt garnieren und in den Kühlschrank stellen.
 8. Doradenfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, trockentupfen, kurz vor dem Braten erst salzen, pfeffern und leicht mit Paprikapulver bestäuben. Ingwerscheibe, etwas Peperoni, Knoblauchzehe und zwei Zitronenscheiben ohne Kerne bereitlegen.
 9. Blätterteig ausstechen, in zwei mit Backpapier ausgelegte Souffleeförmchen setzen, die Aprikose waschen, halbieren und je eine Hälfte auf den Blätterteig geben, Marillenmarmelade obenauf und beiseite stellen.
 10. Tisch decken!
-



Die
Vorbereitungen



-
1. Die Entenleber auf Backpapier bei 80 Grad ca. 5 Min. im Backofen „erwärmen“.
 2. Olivenöl und etwas Butter in den Topf geben, die Zwiebelwürfel anbraten – nicht braun werden lassen – den Risotto hineingeben, umrühren und wenn alles recht trocken scheint, dann mit einem guten Glas Cremant ablöschen. Sobald dieser eingesogen ist, auf mittlere Stufe schalten und immer mit einer Schöpfkelle die Paprikabrühe nachfüllen und unter ständigem Rühren einkochen lassen.
 3. In einer schweren Pfanne etwas Zucker karamelisieren lassen, dann die warme (nicht mehr blutende) Entenleber ganz kurz auf jeder Seite karamelisieren, mit etwas Portwein ablöschen. Einen „Spiegel“ Orangenjus auf dem erwärmten Teller bereiten, die Entenleber darauf, etwas roter Pfeffer, ein Rosmarinzweig dazu und die vier Feigenhälften ganz kurz durch heiße Butter ziehen. Anrichten.
 4. Blätterteigtörtchen in den Backofen, bei 180 Grad ca. 15 Min. backen.
 5. Olivenöl in die Pfanne, Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zitronenschreiben sowie die gewürzten Doradenfilets auf der Fleischseite dazu, kurz anbraten, dann einmal wenden und die Hautseite knusprig braten, die gebratene Zitronenscheibe auf die Fleischseite legen.
 6. Sobald der Risotto bißfest und die Brühe aufgebraucht ist, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Parmesan einrühren und Pinienkerne sowie noch warmen Fenchel und die Zuckerschoten hinzu. Der Risotto sollte „saftig“ sein, also wenn nötig noch etwas Brühe einrühren.
 7. Risotto auf die erwärmten Teller anrichten, die Doradenfilets – Zitronenzesten und Thymian aufstreuen –, die gebratene Zitrone, Rosmarin und knusprigen Knoblauch dazu. In einer frischen Pfanne die Tomatenhälften heiß durchs Öl ziehen und den Risotto damit garnieren.
 8. Töpfchen mit Zucker, Kardamom, Zimt, Muskatnuß auf die Herdplatte stellen. Wenn die Törtchen fertig sind, mit Sternanis und Lavendelblüten anrichten. Den Sud aufkochen, dann Mocca hinzu, vom Herd nehmen, warten, bis der Satz sich abgesetzt hat und mit einem Sieb in die Espressotaschen geben. Wer mag, eiskalten Marillenlikör für die Dame, Marillenbrand für den Herrn dazu.
-

Los geht's



Die
Vorspeise





Der
Zwischengang



Die
Hauptspeise





Das
Dessert

Für zwei Personen brauchen Sie:

4 Medallions Entenleber

2 Feigen

süße Orange

Bitterorange Marmelade

1 Zweig Rosmarin

roter Pfeffer

Brauner Zucker zum Caramelisieren
ein Schuß Portwein

Wassermelone

1 Zweig Minze

2 Doradenfilets

2 Biozitronen

Ingwer

Peperoni

2 Knoblauchzehen

1 weiße Zwiebel

Risottoreis

1 gelbe Paprika

1 Fenchel

Zuckerschoten

Cocktailtomaten

Pinienkerne

Parmesan

Olivenöl

etwas Butter

Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf

2 Lorbeerblätter

Wacholderbeeren

Vegetarische Brühe

1 Zweig Rosmarin

Getrockneter Thymian

Prosecco oder Cremant
zum Ablöschen

1 Lage Blätterteig

1 schöne Aprikose

etwas Aprikosenmarmelade -
vorzugsweise österr. Marille

Sternanis

Lavendelblüten

Puderzucker

Moccapulver

Zucker

Kardamomsaat

Zimt

Muskatnuß

Portwein

Weißwein

Marillenlikör/-Brand