

Kochstudio 28.01.2016

**„Orangen und Zitronen –
Zitrusfrüchte haben jetzt Saison“**

Unsere Rezeptideen für Sie:

Griechische Zitronensuppe

Lachsfilet auf Orangenfenchel

Orangen-Grapefruit-Salat

Zitronen-Hähnchen-Pfanne

Heißer Orangenpunsch

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de/kochstudio



Griechische Zitronensuppe

4 – 6 Portionen

- | | | |
|---------|-----------------------|---|
| 1 | L Hühnerbrühe | zum Kochen bringen. |
| 60 | g Langkornreis | einstreuen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. |
| | Von 1 Zitrone (Bio) | die Schale abreiben, die Zitrone dann halbieren und in hauchfeine Scheibchen schneiden. |
| 1 | Zitrone | auspressen. |
| 3 | Eigelb | in einer Schüssel verrühren, den Zitronensaft langsam zugeben. Ebenfalls ganz langsam |
| 1 Tasse | Hühnerbrühe (heiß) | zugeben, verrühren. |

Unter ständigem Rühren alles zusammen in den Topf mit der heißen Hühnerbrühe gießen, die aber nicht mehr kochen darf.

Nun mit der abgeriebenen Zitronenschale,

Salz
Pfeffer

und
abschmecken.

Mit den Zitronenscheibchen garniert sofort servieren.

Lachsfilet auf Orangenfenchel

4 Portionen

4 TK – Lachsfilets
á 125 g

auftauen lassen.

3 Schalotten

pellieren, in Ringe schneiden.

2 große

4 kleine Fenchelknollen

oder

putzen, das Grün abschneiden, die Knollen halbieren, den Strunk entfernen und die Knollen in Streifen schneiden. Das Grün waschen, trocknen beiseite stellen.

2 Orangen

scharf abschälen, filetieren.

2 EL Mandelblättchen

½ TL Fenchelsamen

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

Fenchelstreifen, Schalottenringe, und mit vermischen und mit würzen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Die Lachsfilets abspülen, trocknen.

Das Fenchelgemüse und die Orangenfilets auf

4 St. Backpapier

Pergamentpapier

Salz

oder

verteilen, je 1 Lachsfilet daraufsetzen und mit würzen.

Küchengarn

Das Papier jeweils zu einem Bonbon zusammendrehen und die Enden mit verschließen.

Die „Bonbons“ auf ein Backblech setzen, im heißen Ofen, mittlere Schiene, ca. 30 Minuten garen.

Die „Bonbons“, auf Teller setzen, öffnen und mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Orangen-Grapefruit-Salat

- 3 Orangen und
1 rosa Grapefruit schälen, die Spalten voneinander trennen, deren Haut entfernen, dabei den Saft auffangen und beiseite stellen.
- 1 kleine rote Zwiebel pellen, halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden.
- 1 EL Olivenöl Für das Dressing den aufgefangenen Saft abmessen, dieselbe Menge
1 Pr. Salz und zugeben und verrühren.
- 1 EL Zitronensaft zufügen, verrühren.
- schwarzen Oliven, Die Obstspalten auf Teller verteilen, mit
Fetakäsewürfeln und den Zwiebelringen garnieren.
- Das Dressing darübergießen und servieren.

Zitronen-Hähnchen-Pfanne

4 -6 Portionen

3	Zucchini	waschen, putzen, würfeln.
3	Zwiebeln	und
3	Knoblauchzehen	pellern, würfeln.
100	g Tomatenpaprika a. d. Glas	abtropfen lassen und evtl. in Streifen schneiden.
1	unbehandelte Zitrone	auspressen und von der Schale abreiben.
½	TL	
4 – 5	Zweige Thymian	waschen, die Blättchen abzupfen.
600	g Hähnchenbrustfilet	abspülen, trockentupfen, würfeln.
2	EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin ca. 3 Minuten rundherum anbraten, mit
	Salz	und
	Pfeffer	würzen, mit dem Zitronensaft ablöschen und aus der Pfanne nehmen.
		Knoblauch- und Zwiebelwürfel im Bratensatz kurz andünsten, mit
100	mL Weißwein	und
400	mL Geflügelfond (Glas)	ablöschen.
200	g Langkornreis	zugeben und mit Deckel ca. 20 Minute köcheln lassen. Die Zucchiniwürfel nach ca. 10 Minuten zugeben und mit garen lassen. Die Hähnchenbrustwürfel mit den Paprikastreifen unter den Reis heben und kurz erwärmen. Mit der Zitronenschale, dem Thymian und verfeinern und mit
	Kurkuma	abschmecken.
	Salz und Pfeffer	

Heißer Orangenpunsch

Für 6 – 8 Portionen

$\frac{3}{4}$	L Riesling	mit
$\frac{1}{4}$	L Wasser,	dem
Mark	1 Vanillestange,	
1	TL Ingwerpulver	oder
1St.	frischer Ingwer	und
100	g Zucker	erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen.
		Nach 10 Minuten
$\frac{1}{4}$	L Orangensaft,	frisch gepresst, zugeben, aber nicht mehr kochen lassen.
Saft von	2 Zitronen	Anschließend auf ein Rechaud stellen und zufügen.
$\frac{1}{4}$	L 54% Rum	zugießen.
1Schöpfkelle	Rum	mit füllen, erhitzen, anzünden und in den Punsch gießen.
		Den Punsch sehr heiß in feuerfesten Gläsern oder Tassen servieren.