

# Hamburger Abendblatt

Wochenend Journal am 24.12.2004

## Dinner for One zum Nachkochen

Alle Rezepte für vier Personen

### MULLIGATAWNY SOUP (Nordindische Curry-Hühner-Suppe)

Zutaten: 400 g gekochte, gewürfelte Hühnerbrust, 1 Apfel, 1 Banane, 1 Zwiebel, 100 g Frühstücksspeck, 2 EL Curry, 2 EL Mehl,  $\frac{3}{4}$  l Hühnerbrühe, 350 g Möhren, 2 Lauchzwiebeln, 125 g Crème double, Pfeffer und Salz.

Zubereitung: Apfel schälen, in Stücke schneiden. Banane schälen, klein schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln. Speck würfeln, ohne Fett groß braten. Zwiebeln und Früchte zufügen und andünsten. Mit Curry und Mehl bestäuben. Gut umrühren. Brühe unter Rühren angießen und 20 Min. bei schwacher Hitze kochen.

Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals erhitzen. Crème double einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Möhren hinzufügen, 5 Min. mitgaren. Lauchzwiebeln kurz vor dem Servieren unterheben.

Getränk: Sherry, very dry.

### NORTHSEA HADDOCK (Kräuter-Schellfisch)

Zutaten: 1 küchenfertiger Schellfisch (ca. 1 kg), Bund glatte Petersilie, je 1 Bund Thymian und Majoran, 1 Knoblauchzehe, abgeriebene Zitronenschale, 30 g Butter, Salz, Pfeffer,

1 unbehandelte Zitrone, Olivenöl für die Alufolie, einige Kirschtomaten und Salatblätter zum Garnieren.

Zubereitung: Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und auf der Rückseite mehrfach quer einschneiden. Kräuter abspülen, trockentupfen und hacken. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit Kräutern, Zitronenschale, Butter, Salz und Pfeffer verkneten. Zitronen heiß abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuterbutter in die Einschnitte des Fisches streichen und die Hälfte der Zitronenscheiben hineinstecken. Ein Stück Alufolie mit Öl bepinseln, Fisch darauf legen, die Folie darüber schlagen, zusammenfallen und an den Enden gut zusammendrücken. Im Backofen (E-Herd 200°C, Gasherd Stufe 3) 20 Minuten garen. Die Alufolie öffnen und den Fisch 10 Minuten überbacken. Mit Kirschtomaten, Salat und Zitronenscheiben anrichten.

Getränk: Trockener Weißwein, z.B. Chablis.

### CHICKEN WITH CHAMPAGNE (Hähnchen in Champagnersauce)

Zutaten: 2 Hähnchenbrustfilets (500 g), 3 Schalotten, 1 EL Butterschmalz, Salz und Pfeffer, 100 ml Champagner oder trockener Sekt, 200 ml Geflügelfond aus dem Glas, 200 g Schlagsahne, 60 g eiskalte Butter und etwas Limettensaft.

Zubereitung: Hähnchenbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Schalotten abziehen und würfeln. Hähnchenbrust im heißen Fett von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen. Schalotten im Bratfett andünsten. Champagner und Geflügelfond angießen und zur Hälfte einkochen. Sahne angießen. Pfanne vom Herd nehmen und eiskalte Butterstückchen mit dem Schneebesen einrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Spinat mit Pinienkernen

Zutaten: 600 g Blatt- oder Tiefkühlspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter oder Margarine, Salz und Pfeffer, 40 g Pinienkerne.

Zubereitung: Spinat putzen und gründlich waschen (oder nach Vorschrift auftauen). Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im heißen Fett andünsten. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Spinat streuen.

Getränk: Champagner, brut.

FRUITS WITH PORT

(Obstsalat mit Ingwersahne)

Zutaten: 1 Baby-Ananas (400 g), 2 Kiwis, 1 Granatapfel, 200 g blaue Weintrauben, 60 g Cashewkerne, 1 Stück Ingwer, 200 g Schlagsahne, 1 EL Zucker, Zitronenmelisse-Blättchen zum Dekorieren.

Zubereitung: Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Früchte mischen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Früchte streuen. Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Sahne mit Zucker und Ingwer halbfest aufschlagen. Obstsalat mit Sahne und Zitronenmelisse anrichten.

Getränk: Port, süßer Rotwein