



**KURTH**

individual furniture

*wir schaffen  
Atmosphäre zum Wohlfühlen  
für Küche & Büro*

## Rezept des Monats März 2018



**Vorspeise**

Linsensuppe



**Hauptspeise**

Entenbrust



**Beilage**

Kroketten



**Dessert**

Rüblitorte

**Kategorie: Vorspeise / Tapas**



## ZUBEREITUNG:

1. Linsen über Nacht im Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Möhren waschen, putzen, Enden abschneiden, fein würfeln. Sellerie schälen, fein würfeln.
3. Einen Topf auf das Kochfeld stellen und auf hoher Leistungsstufe aufheizen. Öl hinein geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren und Sellerie zufügen und kurz mitdünsten.
4. Die Linsen mit dem Einweichwasser in den Topf geben und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend die Kochstelleneinstellung herunter schalten und die Suppe weiter garen, bis die Linsen weich gekocht sind.
5. Die Zutaten mit einem Pürierstab pürieren, Sahne und Weißweinessig zufügen und ein weiteres Mal mit dem Pürierstab durchmischen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
6. Kräuter waschen und klein schneiden. Suppe in Portionsschälchen füllen, mit Kräutern garnieren und sofort servieren.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 200 g rote Linsen
- ca. 750 ml Wasser
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 50 g Sellerie
- 1 EL Öl zum Braten
- 150 ml Sahne
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemalen
- 1 TL Curry

**Gerät:** [Kochfeld](#)

**Funktion Backofen:** Erhitzen

**Temperatur Backofen:** Hohe Kocheinstellung

## Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 211 g

Eiweiß 68 g

Fett 49 g

**Kalorien / Broteinheiten:**

Rezept 1600 kcal

Portion 400 kcal

Portion 4,4 BE

## Kategorie: Beilage



## ZUBEREITUNG:

1. Die angegebenen Zutaten für den Krokettenteig in eine Schale geben und gut durchkneten bis eine zusammenhängende Masse entstanden ist. Die Masse in kleine Portionen teilen und zu Kroketten formen.
2. Zum Panieren das Mehl, das Ei und das Paniermehl jeweils in separate flache Schalen füllen. Die Kroketten nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.
3. Einen Topf mit Frittieröl bei mittlerer bis hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Den Vorgang die ganze Zeit beobachten, damit das Öl nicht überhitzt.
4. Wenn das Öl heiß ist, die Kroketten nacheinander darin frittieren bis sie goldgelb sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für den Krokettenteig:

500 g gekochte Kartoffeln

3 Eigelb

2 EL Speisestärke

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, gemahlen

Zum Panieren:

ca. 100 g Mehl

1 Ei

100 g Paniermehl

Frittieröl

**Gerät:** [Kochfelder](#)

## Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 247 g

Eiweiß 37 g

Fett 87 g

**Kalorien / Broteinheiten:**

Rezept 1972 kcal

Portion 493 kcal

Portion 5,1 BE

## Kategorie: Hauptspeise



## ZUBEREITUNG:

1. Die Hautseite der Entenbrüste kreuzweise einschneiden.
2. Eine Edelstahlpfanne auf das Kochfeld stellen und auf hoher Stufe vorheizen.
3. Die Entenbrust darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten, dann wenden.
4. Einen Rost mit einem Backblech darunter in den Kombi-Dampfgarer einschieben und die Entenbrüste darauflegen. Das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einer Entenbrust, der Länge nach vollständig einstecken. Den Stecker des Bratenthermometers in die dafür vorgesehene Buchse am Gerät einstecken.
5. Am Backofen die Funktion Heißluft einstellen, eine Gartemperatur von 80°C und eine Kerntemperatur von 60°C wählen.
6. In der Zwischenzeit die Orangen filetieren, den Saft dabei auffangen. Den Rest des verbliebenen Fruchtfleisches ebenfalls auspressen.
7. Die Bratpfanne mit dem Bratfett noch einmal auf mittlerer Stufe aufheizen, Zwiebeln und bunten Pfeffer zufügen und andünsten. Mit Orangensaft und Geflügelfond ablöschen und die Sauce einreduzieren lassen. Cognac, Orangenfilets, Prise Zucker und den Rosmarin dazu geben. Die Sauce noch einmal aufkochen lassen und abschmecken. Rosmarin wieder heraus nehmen
8. Fleisch würzen und auf vorgewärmten Tellern mit der Soße sofort servieren.

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

4 Barbarie-Entenbrüste (a 150-200g)

1 Zwiebel

2 TL bunter Pfeffer

3 Orangen

4 EL Cognac

200 ml Geflügelfond

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, frisch gemalen

1 Prise Zucker

1 Zweig Rosmarin

**Gerät: Kombi-Dampfgarer**

**Funktion: Heißluft**

**Temperatur: Gartemperatur 80°C, Kerntemperatur 60°C**

**Dauer:**

## Kategorie: Backwaren / Brot / Kuchen



## ZUBEREITUNG:

1. Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben und im Wasserbad aufschlagen, bis die Masse hell und cremig ist. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse weiter schlagen, bis sie abgekühlt ist.
2. Möhren schälen und fein reiben.
3. Butter in einen Topf auf das Kochfeld stellen und mit der Sonderfunktion „Schmelzen“ schmelzen.
4. Eine Springform einfetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen mit der Funktion Ober-/Unterhitze auf 170°C vorheizen.
5. Mehl, Maisstärke und Backpulver miteinander vermischen.
6. Möhren, Puderzucker, Zitronenabrieb und Mandeln zur Eiercreme geben und vorsichtig unterheben. Mehl-Stärke-Mischung ebenfalls zur Creme geben und vorsichtig unterheben. Zum Schluss die flüssige Butter zufügen und ebenfalls vorsichtig unterrühren.
7. Die Crememasse in die Springform füllen und glattstreichen. Die Form auf einem Rost in den Backofen schieben und mit der Funktion Ober-/Unterhitze bei 170°C ca. 40 Minuten backen.
8. Nach dem Backen heraus nehmen und abkühlen lassen.
9. Puderzucker mit Wasser anrühren, den Kuchen damit einstreichen und mit den Marzipan-Möhren dekorieren.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

## ZUTATEN (FÜR 1 TORTE - 12 STÜCK):

3 Eier  
120 g Zucker  
80 g Mehl  
40 g Speisestärke  
1 TL Backpulver  
200 g Möhren  
50 g Puderzucker  
0,5 Zitrone (abgeriebene Schale)  
150 g gemahlene Mandeln  
100 g Butter  
zur Dekoration :  
100 g Puderzucker  
1 EL Wasser  
Marzipan - Möhren

**Gerät:** [Backofen](#)

**Funktion:** Ober-/Unterhitze

**Temperatur:** 170 °C

## Nährwertangaben

Kohlenhydrate 387 g

Eiweiß 58 g

Fett 190 g

## **Kalorien / Broteinheiten**

Rezept 3591 kcal

Portion - 299 kcal

Portion 2,7 BE