



## Menüfolge auf dem Venusberg:

### Vorspeisen

#### Suppe mit Geheimnis

Für 4 Personen

- 25 g Butter
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Currypulver
- 1 kleine Banane\*, grob zerkleinert
- 2 große Kartoffeln, geschält, grob zerkleinert
- 1 l Hühnerbrühe
- Salz und schwarzer Pfeffer\*
- 60 g Sahne
- 1 großes Bund Koriandergrün, gehackt

Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch darin in etwa 5 Minuten weich werden lassen.

Das Currypulver darüber stäuben und 1 Minute mitbraten. Banane und Kartoffeln zufügen und alles mischen. Den Fond dazu gießen. Aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Topfinhalt mit einem Stabmixer glatt pürieren.

Die Suppe heiß werden, aber nicht aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Suppenschalen verteilen, spiralförmig mit Sahne beträufeln und jeweils mit 1 gehäuften EL Koriandergrün bestreuen.

### Ziegenkäsenougat mit Zucchini im Salatbett mit Mangosauce

#### Ziegenkäsenougat:

- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 g Minze
- 40 g Rosinen\*
- 50 g Aprikosen, getrocknet
- 50 g Feigen, getrocknet
- 50 g Datteln, getrocknet\*
- 5 g Kokosraspeln\*
- Salz\* & Pfeffer\*
- 1 Zucchini

Für den Ziegenkäsenougat alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini längs dünn aufschneiden und in einer Grillpfanne grillen. Anschließend die gegrillten Zucchinischeiben nebeneinander auf eine Klarsichtfolie auftragen, Nougat mit einem Spritzbeutel aufspritzen und zu einer Rolle einrollen. Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

#### Mangosauce:

- 250 ml Apfel-Mango-Saft\*

Apfel-Mango-Saft auf 100 ml einkochen lassen und dann die Ziegenkäsenougatscheiben damit garnieren.

# Hauptgericht

## Schwein in Kokos-Ingwer-Sud mit Quinoa-Blinis, Butterpilzen und Wok-Gemüse

### Schwein:

600g Schweinefilet  
Öl\*  
Salz\* & Pfeffer\*

Das Schweinefilet am Stück mit Salz und Pfeffer würzen,anschliessend in einer Pfanne mit Öl anbraten. Im Ofen bei 160°C ca. 18 min garen.

### Kokos-Ingwer-Sud:

400 ml Kokosmilch\*  
10 g Ingwer\*  
50 g Butter  
Honig\*  
Salz\*

50 g Butter erhitzen, den geschälten Ingwer hinzugeben. Leicht anrösten und mit der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und mixen. Zum Schluss mit Salz und Honig abschmecken.

### Butterpilze:

450 g getrocknete Butterpilze  
Salbei  
Basilikum\*  
Thymian\*  
Rosmarin\*  
Knoblauch\*  
Öl\*  
Salz\* & Pfeffer\*

Getrocknete Butterpilze in etwas Wasser einweichen. Knoblauch grob schneiden und mit dem Salz zerdrücken. Die Kräuter fein hacken. Öl erhitzen, Butterpilze hinzugeben und dünsten. Zum Schluss die Kräuter unter die Pilze mischen. Anschließend je nach Geschmack mit dem Knoblauch-Salz und Pfeffer würzen.

### Wok-Gemüse:

1 Karotte  
3 Blatt Mangold  
1/2 Sellerieknolle  
2 Pastinaken  
1 Stange Lauch  
100 g Sojasauce  
50 g Sesam\*  
100 g Honig\*  
Curcuma\*  
Koriander, gemahlen\*  
Limonenpfeffer\*  
frischer Koriander Öl\*  
Salz\*

Gemüse in längliche feine Streifen schneiden. In einem Wok oder einer Pfanne Öl erhitzen und das geschnittene Gemüse hinzugeben. Anschließend mit Sojasauce ablöschen, Sesam, Honig, Gewürze und den frischen Koriander hinzugeben.

### Quinoa-Blinis:

400 g Quinoa\*  
3 Eier  
200 g Milch  
Salz\* & Pfeffer\*  
Öl\*

Den Quinoa fein mahlen, anschließend die Eier und die Milch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Blinis formen und in einer Pfanne in Öl ausbacken.

## Nachspeise

### Basmati-Reis a la Crème mit Vanille, Honig-Balsam, Cashewkernen und gefüllter Schokolade

#### Basmati-Reis:

200 g Basmati-Reis\*  
1 l Kokosmilch\*  
Vanille\*, gemahlen  
Rohrzucker\*  
Öl\*

Öl erhitzen, Reis darin goldbraun anrösten, anschließend so viel Kokosmilch hinzugeben, dass der Reis immer bedeckt ist. Diesen Vorgang so oft wie nötig wiederholen bis der Reis gar ist. Anschließend mit Vanille und Zucker nach Geschmack verfeinern.

#### Honig-Balsam:

100 g Honig\*  
50 g Balsamico-Essig\*

Den Honig vorsichtig erhitzen und mit dem Balsamico-Essig verrühren.

#### Cashewkerne:

50 g Cashewkerne\*  
10 g Honig\*

Cashewkerne in Honig anziehen und in der Pfanne karamellisieren. Mit kaltem Wasser ablöschen.

#### Schokolade:

70 g gefüllte Schokolade\*,  
z.B. Cashew-Ananas, Butter-Caramel, Honig-Trio, ...

Schokolade in kleine Stücke schneiden. Reiscrème mit Honig-Balsam, Cashewkernen und Schokoladenstückchen garnieren.

## Menüfolge in Poppelsdorf:

### Vorspeisen:

#### Curry-Bananen im Schinkenmantel

2 nicht zu reife Bananen\*  
1 EL Currypaste\*  
2 EL Sesamöl\*  
6 feine Scheiben Parmaschinken  
rote Chilis\*  
natives Olivenöl zum Braten\*

Die Currypaste mit dem Sesamöl verrühren. Den Parmaschinken längs in etwa 3 Streifen schneiden. Die Chilischoten aufschneiden, entkernen und in Streifenschnitten schneiden. Die Banane schälen und in 2 cm dicke Scheibenschnitten schneiden, in der Currypaste wenden und mit dem Parmaschinken und den Chilistreifen umwickeln. In einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Currybananen auf Zahnstocher spießen und heiß oder kalt servieren.

#### Fruchtiger Nordafrikanischer Salat

Für 4 Personen als Hauptgericht, für 6-8 Personen als Vorspeise

175 g rote Quinoa\*  
Saft von 1 Orange\*  
1 EL Honig\*  
1 Dose Kichererbsen (400g)  
50 g getrocknete Cranberrys  
50 g Sultaninen\*  
50 g Datteln\*, gehackt  
2 große Tomaten, enthäutet, grob gewürfelt  
1 grüne Paprikaschote\*, von den Samen befreit, fein gewürfelt  
3-4 EL grob gehacktes Koriandergrün

Die Quinoa nach Packungsangabe garen, dann in eine große Schüssel füllen.

Den Orangensaft gründlich mit dem Honig verrühren und die Mischung über den noch warmen Reis gießen. Kurz durchmischen und einige Minuten abkühlen lassen.

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles gut mischen.

Den Salat vor dem Servieren 30 Minuten durchziehen lassen, damit das Trockenobst die Flüssigkeit aufnehmen kann.

## Hauptspeisen

### Scharfes Ofengemüse mit Ananas und Ingwer

Für 4 Personen

300 ml Saft aus tropischen Früchten\* oder Apfelsaft\*

1 ½ EL Mehl

1 EL Öl

1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 gehäufte TL gemahlener Ingwer\*

½ getrocknete Chilischote, zerbröckelt

800 g Gemüse der Saison (Möhren, Pastinaken, Butternusskürbis, Staudensellerie und Lauch passen besonders gut zusammen), in grobe Stücke geschnitten

½ Ananas\*, vom Strunk befreit, in größere Stücke geschnitten

200 ml heiße Cashewkerne\*

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. So viel von dem Fruchtsaft in das Mehl einrühren, dass eine geschmeidige Paste entsteht. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig werden lassen. Ingwer und Chili unterrühren und die Pfanne nach ca. 30 Sekunden vom Herd nehmen.

Die Gemüse- und die Ananasstücke mit den würzigen Zwiebelringen in einen großen, ofentauglichen Schmortopf geben.

Die Mehlpaste, den restlichen Fruchtsaft und die Gemüsebrühe dazu gießen und alles gut mischen.

Den Deckel auflegen und den Topf in den heißen Ofen stellen. Nach 30 Minuten die Cashewkerne sowie Salz und Pfeffer (nach Geschmack) zur Gemüse-Ananas-Mischung geben und untermischen, Das Ganze im Ofen 20-30 Minuten weitergaren, bis das Gemüse weich ist.

### In Kokosmilch pochierte Hähnchenbrust mit südafrikanischer Senfsauce

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste ohne Haut

1 l Kokosmilch\*

1 Stange Zitronengras

2 Limettenblätter

1 Bund Koriander

1 Ananas\*

4 EL Südafrikanischer Senf

250 g (Lila-) Reis\*

50 g Mascobado-Zucker\*

Meersalz\*, Pfeffer\*, Butter

#### Zubereitung:

Die Kokosmilch, kleingeschnittenes Zitronengras, Limonenblätter und zwei Stängel Koriander mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und bei ca. 82°C ca. 20 Minuten lang garziehen lassen. Sie sollten vom Pochierfond bedeckt sein.

Den Reis waschen und im gesalzenen Wasser ca. 20 min köcheln lassen, abgießen, kurz abspülen und mit ein paar Butterflöckchen und etwas gehacktem Koriander warmstellen.

Die Ananas schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Die Würfel anbraten, etwas Mascobado-Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann ein paar Butterflocken und eine Prise Salz hinzugeben und durchschwenken.

Für die Sauce den Senf in eine Schüssel geben und nach und nach etwas von dem Pochierfond einrühren, so dass eine Emulsion entsteht. Je nach eigenem Geschmack mehr oder weniger Senf bzw. Fond verwenden.

Den Reis auf einem Teller anrichten, die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust anlegen, mit etwas Pfeffer und Meersalz nachwürzen und mit der Sauce nappieren. Die Ananaswürfelchen dekorativ darum herum verteilen.

## Dessert

# Mango-Cheesecake-Muffins

Für 12 Stück

1 Mango\*  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
150 g Zucker  
4 EL Mango-Apfel-Saft\*  
2 Eier  
300 g Mehl  
3 TL Backpulver  
Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange  
1 Prise Salz  
80 ml Öl  
300 ml Buttermilch  
150 g Puderzucker

Die Mulden eines 12er-Muffinblechs fetten, dieses 10 Minuten einfrieren. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Mango schälen. 100 g Fruchtfleisch fein Würfeln und den Rest in dünne Spalten schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit 50 g Zucker, 2 EL Mango-Apfel-Saft, 1 Ei und 10 g Mehl verrühren. Die Mango-Würfel unterziehen. Das restliche Mehl (290 g) in einer Schüssel mit Backpulver, Orangenschale und 1 Prise Salz mischen. Ein Ei mit einem Schneebesen oder mit dem elektrischen Handrührgerät verquirlen. Den restlichen Zucker (100 g), das Öl und die Buttermilch unterrühren. Die Hälfte des Teigs in die Förmchen geben, Käsemasse darauf verteilen und restlichen Teig darauf geben.

Die Muffins im heißen Ofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auskühlen lassen. Den Puderzucker mit dem restlichen Saft (2EL) zu einem Guss verrühren. Die Muffins mit dem Zuckerguss beträufeln und mit den Mangospalten garnieren.