



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat November Jakobsmuscheln mit Blumenkohlpüree

Vorspeise zum Weihnachtsmenu 2010

8	FrISChe Jakobsmuscheln
	Rapsöl
	Salz, weißer Pfeffer
½	Blumenkohl
250 ml	Sahne
250 ml	Geflügelfond
50 g	Butter
	Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss
100g	Rosinen von weißen Trauben
50g	Kapern
200 ml	Wasser
½ EL	Kapernflüssigkeit
75g	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Blumenkohl in Rosen zerteilen. Pro Person eine 3mm dicke Scheibe aus einer Blumenkohlrose schneiden. Diese für zwei Minuten blanchieren und aufbewahren. Den restlichen Blumenkohl in der Sahne/Fond Mischung sehr weich garen. Absieben und die Flüssigkeit auffangen. Den noch heißen, weichen Blumenkohl durch ein feines Stahlsieb treiben und mit der Butter aufmixen. Mit der Kochflüssigkeit auf die gewünschte Konsistenz – weiches, etwas laufendes Püree - einstellen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Für die Sauce alle Zutaten 10 Minuten leicht köcheln lassen. Pürieren, würzen und ebenfalls fein sieben.

Am Festtag: Das Blumenkohlpüree und die Sauce langsam erwärmen. Die Jakobsmuscheln mit Rapsöl benetzen und auf Backpapier bei 80° für 12 Minuten in den Backofen schieben. Herausnehmen, salzen und pfeffern und in etwas Öl in einer sehr heißen Pfanne von jeder Seite 30 Sekunden kräftig anbraten. Zuletzt ein Stückchen Butter in die Pfanne geben.

Die Blumenkohlscheiben in gebräunter Butter/Rapsöl kurz braten.

Anrichten: in einen tiefen Teller geben Sie einen Löffel von dem Blumenkohlpüree. Darauf platzieren Sie zwei Jakobsmuscheln und dekorieren mit einer gebräunten Blumenkohlscheibe. Um das Püree herum gießen Sie etwas Sauce.

Tip: Jakobsmuscheln sind in Frische Muscheln, die sich noch in der Schale befinden, schmecken unvergleichlich besser, als gefrorene Ware. Das Ausnehmen ist nicht einfach, aber vielleicht macht es Ihr Fischhändler für Sie.

Das feine Blumenkohlpüree setzt einen eigenen Akzent, ohne die Muscheln zu übertrumpfen. Die Sauce mit ihrer ausgewogenen Süße und Säure passt ideal dazu.