
Kreativ Krimi

HAUPTSPEISEN - MORD IN DER TOSKANA?



Kalbsmedaillons

Zutaten für 6 Personen:

- 12 kleine Kalbsschnitzel
- 12 Scheiben Parmaschinken
- 12 frische Salbeiblätter
- 2 EL Mehl (zum Wenden)
- 2 EL Olivenöl + 20 g Butter
- 100 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer

Rosmarin-Ofenkartoffeln und grüne Bohnen:

- 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- 4 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 500 g grüne Bohnen (geputzt)
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe (angeschlagen)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:



1. Kartoffeln vorkochen (10 Min.), halbieren oder vierteln, mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Dann bei 200 °C (Umluft) ca. 25 Min. knusprig backen.
2. Bohnen 5 Min. blanchieren, kalt abschrecken. Dann in Butter und Knoblauch schwenken, salzen und pfeffern.
3. Kalbsschnitzel leicht plattieren, mit Salbeiblatt belegen, mit Parmaschinken umwickeln, mit Zahnstocher fixieren, in Mehl wenden.
4. In Olivenöl und Butter beidseitig kurz anbraten, Weißwein angießen, kurz köcheln lassen, salzen und pfeffern.



Kabeljaufilet

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Kabeljaufilets (ohne Haut)
- je 3 rote und gelbe Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 2 Schalotten (fein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 ml Weißwein (trocken)
- 1 TL Zucker
- 2 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 l Gemüsebrühe
- 40 g Butter
- 50 g frisch geriebener Parmesan



Zubereitung:

1. Paprika in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl weich schmoren, salzen und pfeffern. Abgedeckt beiseitestellen.
2. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Weißwein hinzufügen, Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer zugeben. Sugo ca. 20 Min. einköcheln lassen.
3. Kabeljaufilets salzen, pfeffern und im heißen Sugo ca. 6–8 Min. sanft garziehen lassen.
4. Für die Polenta: Brühe aufkochen, Polenta einrühren, bei niedriger Hitze unter Rühren 10–15 Min. quellen lassen, Butter und Parmesan unterziehen.



Auberginen-Lasagne

Zutaten für 6 Personen:

- 3 große Auberginen
- 500 g Mozzarella (in Scheiben)
- 500 g passierte Tomaten
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 2 Zwiebeln (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 Bund frisches Basilikum
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 100 g frisch geriebener Parmesan



Zubereitung:

1. Auberginen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 20 Min. ziehen lassen, abtupfen.
2. In Olivenöl beidseitig anbraten.
3. Für den Sugo: Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, passierte und stückige Tomaten hinzufügen, Zucker, Salz, Pfeffer einrühren, 20 Min. köcheln lassen. Basilikum grob zerpfücken und am Ende unterheben.
4. In einer Auflaufform schichten: Sugo, Auberginen, Mozzarella, Parmesan – wiederholen, bis alles aufgebraucht ist, mit Käse abschließen.
5. Bei 180 °C Umluft ca. 30–35 Min. goldbraun überbacken.



Walnuss-Pasta

Zutaten für 6 Personen:

- 600 g Pasta (z. B. Rigatoni)
- 200 g Walnüsse
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 12–15 Salbeiblätter
(+ ein paar extra zum Garnieren)
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml pflanzliche Sahne
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 120–150 g Rucola
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

1. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne 4–5 Min. rösten. 50 g beiseitelegen.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. In Olivenöl glasig dünsten, Salbeiblätter zugeben, kurz schwenken. Mit Weißwein/Brühe ablöschen, Brühe und Pflanzensahne einrühren, 5 Min. köcheln.
3. 150 g Walnüsse zugeben und Sauce cremig pürieren. Mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer abschmecken.
4. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen (etwas 5. Kochwasser aufheben) und mit Sauce mischen.
6. Rucola kurz vor dem Servieren unterheben, mit Walnüssen, Zitronenabrieb und optional knusprigem Salbei garnieren.

