



## Rezepte Showkochen

am 17. Sept. 2016 bei Pfeiffer & May in Trossingen

### Herbstgartensuppe für 4 Personen:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
2 Tomaten geviertelt  
1 Lauch nicht zu groß, kleingeschnitten und gewaschen  
2 kl. Gemüsezwiebel gewürfelt  
2 Knoblauchzehen geschält  
2 rohe mittelgroße mehlig kochende Kartoffel geschält und gewürfelt  
Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Teelöffel engl. Curry  
200 ml. Sahne

**Zubereitung:** Kürbis waschen, holzige Stellen abschneiden, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Teelöffel Rohrzucker mit glasieren. Alle Zutaten in den Topf geben, mit 1 Liter Wasser auffüllen, langsam köcheln lassen bis alles weich ist, mit dem Mixstab fein pürieren, Sahne dazu geben, mit den Gewürzen abschmecken, fertig.

### Sugo von Tomaten und rotem Paprika

1 Glas eingemachte Romatomen 600ml oder 800 gr. frische abgezogene Romatomen  
2 große rote Spitzpaprika  
2 Gemüsezwiebel geschält, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen geschält  
Olivenöl  
Gewürze: Balsamessig, Rohrzucker, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind. 1 Teelöffel Rohrzucker dazu geben, karamellisieren lassen, mit 2 Esslöffel weißem Balsamico ablöschen, reduzieren lassen, Tomaten dazu geben und langsam köcheln lassen

Zuerst Backofen auf höchste Stufe stellen. Spitzpaprika in feuerfeste Form legen, mit Wasser angießen, in den Backofen stellen, so lange im Ofen lassen, bis die Haut auf reist oder leicht dunkel wird. Paprika herausnehmen, ca 10 min mit feuchtem Tuch belegen bis alles abgekühlt ist, dann Paprika abziehen, Kerngehäuse entfernen, etwas klein schneiden und zusammen mit übrigem Gar-Saft zu den Tomaten in den Topf geben. Unter rühren so lange köcheln lassen, bis es eine cremige Konsistenz zeigt, abschmecken mit dem Mixstab zu Mus pürieren oder so lassen wie es ist.

### Gebatene Putenbruststücke

Kräuter: Thymian, Ananas-Salbei, Oregano, Dost, bergisches Pfefferkraut, Rosmarin. Alle Kräuter zu haben ist nicht zwingend! Putenstücke würzen und kross in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Kräuter in eine Feuerfeste Form betten, darauf die Putenstücke legen, den Bratensatz ablöschen und dazu geben.

Dann bei 180° ca 20-35 min je nach Größe der Fleischstücke ab in den Backofen. Den Kräuter-Fleischsud entweder leicht mit Stärke oder eiskalter Butter abbinden, als Soße verwenden oder zum Sugo geben.

Übriges Sugo in Glas füllen, hält im Kühlschrank einige Tage.  
Verwendung zu Nudeln und Reis.