

Gebratene Garnelen auf Avocadosalat und Granatapfelkernen

Für 4 Personen:

2 reife Avocados
1 Granatapfel (Kerne auslösen)
8 EL *mct-basis-plus Speiseöl*
5 EL Sherryessig
1 EL Puderzucker
Frische Garnelen mit Kopf und Schale
Salz, Pfeffer, event. etwas frischen Kerbel

Die Avocado schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Diese auf einem Teller fächerartig auslegen.

Für die Vinaigrette Essig, Puderzucker, Salz, Pfeffer verrühren und das *mct-basis-plus Speiseöl* langsam unterrühren. Die Kerne des Granatapfel zugeben und diese Vinaigrette über den Avocadospalten verteilen.

Garnelen schälen, säubern und trocken tupfen. Das *mct-basis-plus Speiseöl* in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin knusprig braten. Währenddessen salzen und pfeffern.

Noch heiß auf den Avocadosalat geben und mit frischem Kerbel verzieren.

Winterliche Blattsalate mit getrüffeltem Fischfilet

Für 4 Personen

300g Blattsalate gemischt, gewaschen
150g Fischfilets
Trüffel
mct-basis-plus Speiseöl
Salz, Pfeffer

Vinaigrettevariationen:

Essig weißer Balsamico, Himbeeressig, Obstessig, Balsamico, Sherryessig,

Kräuter Schnittlauch, Petersilie, Ruccola, Koriander, Basilikum, Dill, Estragon, asiatisches Basilikum, Minze, Zitronen - Thymian,

Gewürze Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Curry, Orangensaft, Zitronensaft,

Die Blattsalate auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette überträufeln.

mct-basis-plus Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Trüffeln belegen, salzen, pfeffern und auf der Hautseite braten (zu kleiner Deckel).

Die Fischfilets um den Salat herum anrichten und gleich servieren.

Blattsalate mit gebratenen Austernpilzen und Ziegenkäse

Für 4 Personen

300g Blattsalate gemischt, gewaschen
150g Austernpilze
Ziegenhartkäse
mct-basis-plus Speiseöl
Salz, Balsamico

Vinaigrettevariationen:

Essig Balsamico, Himbeeressig, Obstessig, Sherryessig, etc.

Kräuter Schnittlauch, Petersilie, Rucola, Koriander, Basilikum, Dill, Estragon, asiatisches Basilikum, Minze, Zitronen - Thymian,

Gewürze Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Curry, Orangensaft, Zitronensaft, Grenadinesirup, Cassis,

Die Blattsalate auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette überträufeln.

Die Austernpilze trocken putzen, nicht waschen! *mct-basis-plus Speiseöl* in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin kurz von allen Seiten anbraten. Mit einem Schuss Balsamico ablöschen, den geriebenen Käse darüber geben, schmelzen lassen und neben dem Salat anrichten.

Dazu glutenfreies Weißbrot servieren.

Blattsalate mit gerösteten Kernen und Aprikosen

Für 4 Personen

300g Blattsalate gemischt, gewaschen
100g gemischte Kerne nach Wunsch
6 – 8 Aprikosen (frisch oder getrocknet)
mct-basis-plus Speiseöl
Salz, Balsamico

Vinaigrettevariationen:

Essig weißer Balsamico, Himbeeressig, Obstessig, Balsamico, Sherryessig,

Kräuter Schnittlauch, Petersilie, Ruccola, Koriander, Basilikum, Dill, Estragon, asiatisches Basilikum, Minze, Zitronen - Thymian,

Gewürze Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Curry, Orangensaft, Zitronensaft,

Die Blattsalate auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette überträufeln.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten, salzen.
Gleichzeitig die Aprikosen in Spalten schneiden und ebenfalls in einer Pfanne mit *mct-basis-plus* Speiseöl anbraten. Zusammen mit den Kernen um den Salat herum anrichten.

Dazu glutenfreies Weißbrot servieren.

Cesar Salat

Für 4 Personen

| | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 100 g | glutenfreies Weißbrot gewürfelt |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1-2 EL | Zitronensaft |
| 3 | Sardellenfilets, zerdrückt |
| 1 EL | Dijonsenf |
| 1 TL | Worcestersauce, |
| 1 | Romanasalat |
| 75 g | Parmesan, frisch, gehobelt |
| <i>mct-basis-plus Speiseöl</i> | |
| Salz, Pfeffer | |

Salat putzen und waschen, in mundgerechte Stücke zupfen.

Backofen auf 150°C vorheizen. Die glutenfreien Brotwürfel auf ein Blech legen, mit dem *mct-basis-plus Speiseöl* beträufeln und darin wenden. Etwa 15 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Beiseite stellen. (Man kann die Brotwürfel auch in einer Pfanne im *mct-basis-plus Speiseöl* rösten.)

Knoblauch, Zitronensaft, Sardellen, Senf und Worcestersauce in ein schmales Gefäß geben und pürieren. Während des Pürierens langsam *mct-basis-plus Speiseöl* zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in eine große Servierschüssel geben. Das Dressing darüber gießen und gut unterheben. Croutons über den Salat geben und den Parmesan darüber hobeln, dann servieren.

Gegrillte Tomaten mit Bruschetta

Für 4 Personen

| | |
|------|--------------------------------|
| 1 | glutenfreies Weißbrot |
| 4 | große reife Tomaten |
| ½ TL | getrocknete Majoranblätter |
| 4 EL | <i>mct-basis-plus</i> Speiseöl |
| 2 EL | Essig |
| 1 TL | feinen braunen Zucker |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 100g | Artischocken gehackt |
| | Petersilie gehackt |
| | Salz, Pfeffer |

Grill vorheizen

Tomaten halbieren und die Kerne herausnehmen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine flache, feuerfeste Form geben. Majoran, Salz, Pfeffer, 2 EL *mct-basis-plus* Speiseöl, Essig und Zucker zu einer Marinade verrühren. Die Hälfte davon über die Tomaten geben.

Tomaten für 30 Minuten unter den heißen Grill schieben – nach 15 Minuten umdrehen und die restliche Soße darüber geben.

Während dessen das glutenfreie Brot in dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne das *mct-basis-plus* Speiseöl erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig braten. Nun mit der Fläche der aufgeschnittenen Knoblauchzehe das Brot einreiben.

Die gegrillte Tomate auf das Brot setzen, mit Artischocken belegen und die Petersilie darüber streuen.

Steinpilz – Risotto mit Parmesan

Für 6 Personen:

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
400g Risottoreis
Getrocknete Steinpilze
mct-basis-plus Speiseöl
Gemüsebrühe
Salz
Parmesan
Sahne

Für das Risotto die Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit dem Reis und dem fein gehackten Knoblauch in einem Topf mit reichlich *mct-basis-plus Speiseöl* anbraten. Gut umrühren!

Nun immer Schrittweise mit Gemüsebrühe aufgießen, immer rühren und wenn die Flüssigkeit verdampft ist wieder zugießen, bis der Reis bissfest gegart ist.

Gleichzeitig die getrockneten Steinpilze in etwas Salzwasser aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abgießen (wegen dem Sand in den Pilzen), den Sud dabei auffangen.

Den Sud kann man zusätzlich zur Gemüsebrühe zum Aufgießen benutzen.

Zum Schluss evt. etwas Sahne und die Steinpilze unterrühren, auf den Tellern verteilen und mit viel frischem Parmesan überstreuen.

Entenbrust auf Zwetschgenröster

Für 4 Personen:

2 Entenbrüste
Salz
Pfeffer
mct-basis-plus Speiseöl

Zwetschgenröster:

250g Zwetschgen entsteint
30g *mct-basis-plus* Margarine
1 EL Rohrzucker
Portwein
frischen Orangensaft

Ofen auf 120°C vorheizen

Die Entenbrüste von beiden Seiten salzen und in heißem mct-basis-plus Speiseöl anbraten.

Jetzt pfeffern und in einer feuerfesten Form für ca. 25 Minuten in den Ofen schieben.

Die Zwetschgen waschen und entkernen.

Den Zucker und mct-basis-plus Margarine in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Die Zwetschgen in diesem Sud aufkochen lassen, und so lange köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch etwas weich wird.

Alles zusammen nett anrichten und heiß servieren.

Reh „Piemonter Art“ mit Rosmarinkartoffeln

Für 6 Personen:

1 kg Reh (Schlegel, Rücken, etc.)
2 große Zwiebeln
1 Stange Lauch
2 Petersilienwurzeln
3 Karotten
200g grüne Oliven
½ L Weißwein
6 Zehen Knoblauch
200ml Sahne
mct-basis-plus Margarine
Getrocknete Tomaten, Salz, Pfeffer, Lorbeer, Wacholder

Rosmarinkartoffeln

500g Kartoffeln (klein)
mct-basis-plus Speiseöl
Salz
Rosmarin

Backofen auf 160°C vorheizen.

Fleisch salzen und in *mct-basis-plus* Margarine scharf anbraten.

Die Gemüse putzen oder schälen, in grobe Würfel schneiden - Lauch in dicke Streifen - ebenfalls zugeben, mit anbraten.. Mit Weißwein ablöschen, die Sahne angießen, Oliven und Tomaten dazu, bei 160°C im Ofen 2 Stunden köcheln lassen.

Kartoffeln in der Zwischenzeit kochen. Kurz vor dem Servieren in *mct-basis-plus* Speiseöl und Rosmarin schwenken, salzen.

Das Rehfleisch auslösen, zusammen mit den Kartoffeln anrichten und mit der Bratensauce beträufeln.

Dr. Schär GmbH
Simmerweg 12
D-35085 Ebsdorfergrund
Telefon +49 (0) 1805-544 041
Telefax +49 (0) 6424-303 109
Email info@basis-mct.com



Dr. Schär GmbH
Simmerweg 12
D-35085 Ebsdorfergrund
Telefon +49 (0) 1805-544 041
Telefax +49 (0) 6424-303 109
Email info@basis-mct.com



Scampi Provencial

Für 4 Personen

20 - 30 Scampischwänze
3 Knoblauchzehen gehackt
2 - 3 Schalotten gehackt
2 – 3 Tomaten
Oliven
Herbes de Provence
mct-basis-plus Speiseöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Scampis schälen und gut säubern.

Die Tomaten heiß überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Schalotten mit Knoblauch in *mct-basis-plus* Speiseöl andünsten, gehackte Oliven zugeben, und die Tomaten unterrühren – ziehen lassen. Mit etwas Weißwein ablöschen, zum Schluss Herbes de Provence und Gewürze zugeben. Gut umrühren!

Die Scampi nun geschält in diesem Sud gar ziehen, auf einem Teller nett anrichten, gleich servieren.

Cacciucco alle livornese (aus der Toskana)

Für 6 Personen

| | |
|-----------|---|
| 1,5 kg | frische Fischfilets (Seezunge, Knurrhahn, Meerbarbe, ...) |
| 250g | kleine Tintenfische |
| 500g | Miesmuscheln |
| 2 Stangen | Staudensellerie |
| 600g | reife Tomaten |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 1 Stange | Lauch |
| 1 | Möhre |
| 1 große | Zwiebel |
| 5 | Knoblauchzehen |
| ¼ L | trockenen Weißwein |
| 100ml | <i>mct-basis-plus Speiseöl</i> |
| | frisches glutenfreies Weißbrot |
| | Salz, Pfeffer |

Die Fische ausnehmen, unter klarem Wasser abspülen und in Portionsstücke teilen. Die Abschnitte in einen Topf geben und mit ½ L Wasser zum Kochen bringen.

Die Tintenfische putzen, abspülen und schneiden, Muscheln waschen.

Staudensellerie, Lauch, ½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und die Möhre klein schneiden und zu den Fischabschnitten in den Topf geben. Etwas Salz dazu und den Sud 30 Minuten einkochen. Danach den Sud in einem Sieb abgießen und beiseite stellen.

Die Tomaten überbrühen und abziehen, fein würfeln.

6 EL *mct-basis-plus Speiseöl* in einem großen Topf erhitzen, die restliche Zwiebel und 2 Knoblauchzehen würfeln und darin anbraten. Den Tintenfisch zugeben und andünsten. Die Tomatenwürfel zugeben, mit dem Weißwein angießen, würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

In diesem Tomatensud werden nun die Fischfilets eingelegt – zuerst die festfleischigen! Nun mit der Hälfte des Fischfonds übergießen – 10 Minuten leicht schmoren lassen.

Zuletzt die Muscheln und die zarten Fischfilets dazugeben, die übrige Brühe angießen und nochmals alles 10 Minuten garen.

Fischsuppe abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und in tiefen Tellern servieren.

Besonders gut schmecken dazu geröstete, glutenfreie Weißbrotscheiben, mit Knoblauch eingerieben und mit mct-basis-plus Speiseöl beträufelt.

Kalbsrückenmedallions alla pizzaiola (aus Kampanien)

Für 4 Personen

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 800 g | Kalbsrücken |
| 500g | reife Tomaten |
| 1 EL | frischen Oregano |
| 3 – 4 | Knoblauchzehen |
| 1/8 L | Rotwein |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 3 EL | <i>mct-basis-plus</i> Margarine |
| Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker | |

Backofen auf 175°C vorheizen

Die Tomaten grob würfeln, Knoblauch fein schneiden.

Kalbsrückenlendchen salzen, in einer Pfanne mit *mct-basis-plus* Margarine kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und abgedeckt separat stehen lassen.

In die gleiche Pfanne Knoblauch, Oregano, Tomatenmark und gehackte Tomaten einrühren, mit dem Rotwein angießen, Soße einreduzieren und mit Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

Das Fleisch in den Sugo legen und bei Restwärme ziehen lassen.

Zum Servieren nochmals kurz erwärmen und mit dem Kartoffelauflauf anrichten. Zum Schluss den frischen Oregano darüber geben.

Rinderfilet auf marokkanischem Linsengemüse in Pernot

Für 4 Personen:

400g Linsen
1 Stange Lauch
2 Karotten
Salz, Pfeffer
etwas Kreuzkümmel und Ingwerpulver

600g Rinderfilet
3 El *mct-basis-plus* Speiseöl
½ Becher Sahne
2 El Pernod
Salz, Pfeffer

Linsen mit Wasser in einem Topf kochen – nicht salzen.

Nach 20 Minuten den fein geschnittenen Lauch und die fein gewürfelten Karotten zugeben. Erst wenn die Linsen weich sind mit Salz, Pfeffer, und den Gewürzen abschmecken, noch etwas ziehen lassen.

Rinderfilettournedos mit Speck umwickeln, würzen und in *mct-basis-plus* Speiseöl braten.

Mit Pernod ablöschen und mit Sahne angießen.

Linsen und Filet auf dem Teller anrichten, genießen.

Gefüllte Hühnerkeulen in Tomaten – Rotweinsugo mit Kräuter – Gnocchi

Für 4 Personen

4 – 8 Hühnerschenkel
Parmaschinken
mct-basis-plus Speiseöl
Rotwein
Tomaten püriert
Glutenfreie Gnocchi
Rucola, Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker
Holzspieße

Die Hühnerbeine mit einem scharfen Messer auslösen, würzen und mit Parmaschinken füllen. Fleisch zusammenklappen, zustecken, Hähnchenschenkel salzen und in *mct-basis-plus Speiseöl* bei mittlerer Temperatur anbraten. Dann mit Rotwein angießen, die pürierten Tomaten zugeben, Sugo etwas würzen und zugedeckt köcheln lassen.

Die glutenfreien Gnocchi in Salzwasser gar ziehen, abgießen, etwas *mct-basis-plus Speiseöl* dazu geben und die frisch gehackten Kräuter darüber streuen. Nicht umrühren, abdecken und ziehen lassen. Erst kurz vor der Servieren die Kräuter untermengen!

Alles zusammen auf einem Teller schön anrichten und heiß servieren.

Frische Erdbeeren mit grünem Pfeffer und Eispunsch „Grand Marnier“

Für 4 Personen

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 300g | Erdbeeren |
| 1 TL | grüner Pfeffer (eingelegt) |
| 200 ml | Vanilleeis |
| 4 cl | Grand Marnier |
| 2 EL | weißer Balsamico |
| 2 EL | Honig |
| Zitronenmelisse | |

Die Erdbeeren waschen und vierteln.

Balsamico und Honig vermengen, über die Erdbeeren geben und gut durchrühren. Erdbeeren in der Marinade kühl eine Stunde ziehen lassen.

Vanilleeis schaumig rühren. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen, 2 EL Erdbeeren zugeben und gut vermengen. Die Masse unter das Vanilleeis heben und mit Grand Marnier abschmecken.

Erdbeeren in Schüsseln anrichten, den Eispunsch darüber geben, garnieren und sofort servieren.

Gegrillte Orange mit Karamell- Minzbutter und Vanilleeis

Für 4 Personen:

6 Orangen
100g Zucker
100ml Sahne
50g *mct-basis-plus* Margarine
2 TL geriebene Orangenschale
2 EL frische Pfefferminze gehackt
etwas geriebene Muskatnuss zum servieren.

Vanilleeis laut Rezept

Die Orangen mit Hilfe eines scharfen Messers schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, danach in dünne Scheiben schneiden.

Zucker und *mct-basis-plus* Margarine in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren. Vom Herd nehmen und langsam die Hälfte der Sahne unterrühren. Pfanne wieder auf den Herd stellen und nochmals erhitzen. Orangenschalen und Pfefferminzblätter zugeben. Die Masse in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Grill vorheizen. Die Orangenscheiben fächerförmig in eine Auflaufform legen. Auf die Orangenscheiben die Karamellbutter verteilen. In den Ofen schieben und so lange grillen, bis die Karamellbutter geschmolzen ist.

Die Orangen auf einem Teller anrichten, mit Vanilleeis, geschlagener Sahne und einer Prise Muskat servieren.

Heinrich Strassers Marokkanische Honigbirnen

Für 8 Birnenhälften

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 4 | Birnen entkernt und halbiert |
| 30g | <i>mct-basis-plus</i> Margarine |
| 2 TL | Honig |
| 1 | Zimtstange in 8 Teilen |
| 4 | halbe Sternanis |
| 2 El | Cassis Likör |
| 180 ml | Sahne |
| Saft einer halben Zitrone | |

Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

Auflaufform einfetten und die Birnenhälften mit der aufgeschnittenen Seite nach oben reinlegen. Etwas Honig und *mct-basis-plus* Margarine über jede Hälfte geben. Ebenso ein Stück Zimtstange und Sternanis. Mit Zitronensaft und Cassis überträufeln. Ungefähr 20 – 30 Minuten lang backen, bis die Birnen weich sind.

Diese auf eine Platte geben, den Birnensirup in eine Sauciere schütten. Alles im Kühlschrank etwas abkühlen lassen. Sahne schlagen und zum Schluss den Birnensirup unterheben. Birnen mit der Sahne garnieren und genießen.

Limetten – Champagnersorbet an marinierten Waldfrüchten

Zutaten für 6 Personen:

250 ml Limettensquash
250 ml Limettensaft
0,2 L Sekt o. Champagner dazugeben

Waldfrüchte
Creme de Cassis
Dunklen Balsamico
Puderzucker

Limettensquash und Limettensaft in der gekühlten Eistrommel vermischen.

Wenn sich erste Kristalle bilden, den Sekt oder Champagner zugeben, weiter rühren, bis das Sorbet fertig ist.

Die Waldfrüchte mit einem Schuss Creme de Cassis und etwas altem Balsamico marinieren, auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker überstreuen und das Sorbet anlegen.

Vanilleeis „Bayrische Creme“ mit Bratapfel

Zutaten für 6 Personen:

| | |
|--------|--|
| 250 ml | Milch 1,5% |
| 250 ml | Sahne |
| 100g | Zucker |
| 4 | Eigelb |
| 1 | Vanilleschote |
| 1 EL | Kirschwasser |
| 6 | Äpfel |
| 100g | rote Marmelade (Erdbeer, Johannisbeer) |
| | <i>mct-basis-plus Margarine</i> |
| | Zimt |

Zucker und Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren.

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, nicht kochen lassen!
Eigelbmasse unter ständigem Rühren (Holzlöffel) hinzufügen, auf 85°C erhitzen (wenn die Masse am Holzlöffel einen dickflüssigen Film bildet ist die Temperatur erreicht). Nicht kochen!!!

Zum Abkühlen die Masse in eine Metallschüssel gießen. Die aufgeschnittene Vanilleschote zugeben.

In der Zwischenzeit von den Äpfeln das Kernhaus ausstecken, die Äpfel in eine Auflaufform setzen und mit Marmelade füllen. Ein Stück *mct-basis-plus* Margarine oben auf setzen und mit Zimt bestreuen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Die erkaltete Eismasse in die Eismaschine einfüllen, Kirschwasser hinzufügen und unter ständigem Rühren gefrieren lassen.

Vanilleeis Grundmasse

Zutaten für 6 Personen:

| | |
|--------|---------------|
| 250 ml | Milch 1,5% |
| 250 ml | Sahne |
| 100g | Zucker |
| 4 | Eigelb |
| 1 | Vanilleschote |

Zucker und Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren.

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, nicht kochen lassen!
Eigelbmasse unter ständigem Rühren (Holzlöffel) hinzufügen, auf 85°C erhitzen (wenn die Masse am Holzlöffel einen dickflüssigen Film bildet ist die Temperatur erreicht). Nicht kochen!!!

Zum Abkühlen die Masse in eine Metallschüssel gießen. Die aufgeschnittene Vanilleschote zugeben.

Die erkaltete Masse in die Eismaschine einfüllen, gewünschte Geschmacksaromen hinzufügen.