

AXEL FRICK zu Gast bei Cook-Mahl.info

## Kürbiscremesuppe

600-700 g Kürbis  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 walnuss-großes Stück frischer Ingwer  
ca. 1 Liter Fleischbrühe  
etwas Sahne oder Crème fraiche  
Salz, Pfeffer, Curry  
1-2 Esslöffel Olivenöl

Kürbis in Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken.  
Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Curry ins heiße Olivenöl geben und kurz schmoren.  
Dann das Kürbisfleisch dazugeben. Einige Minuten mit dünsten. Die heiße Fleischbrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis der Kürbis zerfällt.  
Die Masse mit dem Pürierstab pürieren, etwas Sahne dazugeben. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.  
Dazu schmecken gegrillte, geschälte Scampi sehr gut. Ca 3 – 4 Scampi in jeder Suppentasse.

## Entrecôte Café de Paris

### Zutaten für 4 Personen

800 gr Entrecôte (4 Stück à ca. 200 gr)  
Salz, Pfeffer aus Mühle 1 EL Pflanzenöl, ein Klacks Butter

### Sauce Café de Paris:

100 gr. zimmerwarme Butter  
1 Bund Petersilie  
je 1/2 TL frischer Thymian, Majoran, Salbei, Basilikum, Liebstöckel und Rosmarin  
2 Sardellenfilets oder ca. 2 cm Sardellenpaste (nach Belieben)  
1 Knoblauchzehe  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Currypulver  
½ Zitrone, abgeriebene Schale  
1 TL Zitronensaft  
½ TL Worcestershiresauce  
1 EL Cognac  
Salz  
0,5 dl Rahm

### Zubereitung

Fleisch würzen. In der heißen Bratfett rundherum kräftig anbraten. In eine feuerfeste Form legen und im 80 Grad heißen Ofen rund 75 Minuten langsam garen.

Butter rühren, bis sie weiß wird und Spitzchen bildet. Kräuter und Sardellenfilets fein hacken und zur Butter geben. Knoblauch dazupressen. Senf, Curry, Zitronenschale und Zitronensaft untermischen. Kräuterbutter mit Worcestershiresauce, Cognac und Salz abschmecken und zu einer Rolle formen. Kühl stellen.

Kräuterbutter schmelzen. Sobald sie aufschäumt, Rahm untarrühren. Sauce sogleich über das aufgeschnittene Fleisch geben. Wichtig: Warme Sahne, kalte Butter!

### **Grüne Bohnen:**

Zutaten für 4 Personen:

ca. 1 kg frische grüne Bohnen  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Bohnen waschen, die Enden an beiden Seiten abschneiden. Die Bohnen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 min. (Garprobe) nicht zu weich kochen, sie müssen noch Biss haben. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann in ca. 2 Eßl. Butter schmoren, dabei öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss (frisch gerieben) abschmecken.

Backkartoffeln

Nach belieben 4-6 Hälften pro Person.

Kartoffeln schrubben und waschen, halbieren und auf ein vorgefettetes und mit Rosmarin, Tymian, und Salz gewürztes Backblech legen. Rund nach oben! und die Kartoffel noch salzen und pfeffern. Wer mag legt auf das Blech 2-4 halbe Knoblauchzehen. Garzeit nach Auge ca 20 Minuten bei 180 Grad.

### **Fromage frais avec Myrtilles - Frischkäse mit Heidelbeeren**

#### **Zutaten für 4 Personen:**

300 gr. fromage frais, ersatzweise Sahnequark  
ca. 150 gr. geschlagene. Sahne  
250 gr. frische Heidelbeeren oder andere Beeren der Saison  
2-3 Eßl. Lavendel- oder Kastanienhonig  
2 Stängel frische Minze

#### **Zubereitung:**

Fromage frais oder Quark mit der Sahne vermengen und in Schälchen geben. Mit dem Honig und den Beeren anrichten. Mit Minzeblättchen garnieren.