

REZEPT



von Michael Fehrl

# Geflügelragout Normandie

**Zutaten für 2-3 Personen**

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 400 g Putenbrust-Filet             | Pfeffer und Salz                |
| 1 Karotte                          | 1-2 EL Butterschmalz            |
| 1 Zwiebel                          | 30 g Mandelstifte               |
| 1 großer Apfel (z.B. Granny Smith) | 4 cl Calvados (Apfelbranntwein) |
| 1 Bund Petersilie                  | 100 ml Hühnerbrühe              |
| Mehlbuter                          | 100 ml trockener Weißwein       |
| 1 Ei                               | 100 ml Apfelsaft                |
| 1 EL Speisestärke                  | 300 ml Sahne                    |
| 1 EL Wasser                        | 1 TL Zucker                     |

**Zubereitung**

Das Putenbrust-Filet in Streifen schneiden. Die Karotte putzen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Apfel mitsamt der Schale grob raspeln. Die Petersilie waschen und grob hacken. Butter (weich) und Mehl mit einer Gabel verkneten. In einer Schüssel das Ei, die Speisestärke und 1 EL Wasser gut verrühren. Die Putenstreifen pfeffern und salzen und mit der Mischung vermengen. Das Butterschmalz erhitzen, darin das Putenfleisch unter Rühren hell anbraten und dann mit einer Schaumkelle herausnehmen. Mehr Butterschmalz in die Pfanne geben und bei nicht zu großer Hitze die Zwiebeln glasig dünsten. Die Apfel- und Karottenraspeln sowie die Mandelstifte dazu geben und ein bis zwei Minuten andünsten. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und den Calvados angeben. Die Brühe, den Wein, den Apfelsaft und die Sahne in die Pfanne gießen und einige Minuten einköcheln. Dabei umrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Eventuell mit dem Schneebesen mehr Mehlbuter zum Binden einrühren und aufkochen lassen. Nochmals abschmecken und die Petersilie unterheben. Mit frischem Baguettebrot und/oder Reis servieren.



**Tipps**

Schmeckt auch lecker mit Hähnchenbrustfilet. Apfelschnaps ist eine günstige Alternative zu Calvados.

**Hinweis**

Alle Zutaten gibt es in den lokalen Supermärkten wie Mercadona, Hiper Trebol, Altesa etc. – Ausnahmen könnten die Mandelstifte, der Calvados und das Butterschmalz sein - dieses bekommt man aber in den so genannten Touristensupermärkten wie Transito, Netto, Spar usw.

## Spanischer Käse Spezialitäten aus Andalusien

Das südspanische Andalusien ist nicht nur ein ausgezeichnetes Weinbaugebiet, sondern bietet landschaftlich wie klimatisch auch beinahe perfekte Bedingungen zur Viehzucht. Herden von Schafen und Ziegen weiden in den Bergregionen Andalusiens und einige der besten spanischen Käsesorten kommen aus der Region. Schafsmilch und Ziegenmilch bzw. eine Mischung aus beiden ist das Ausgangsprodukt fast aller Sorten.

Eine der bekanntesten Sorten nennt sich Alpujarreño – er wird aus der Milch einer andalusischen Ziegenzucht gemacht. Es gibt ihn sowohl als Frischkäse als auch als gereiften Hartkäse. Sehr beliebt ist auch der Aracena-Käse. Er hat die gleiche Milch als Ausgangsprodukt, wird aber mit anderen Verfahren hergestellt, weshalb er nicht nur anders aussieht als der Alpujarreño, sondern sich auch in Geschmack und Konsistenz unterscheidet. Grazamela ist ein Hartkäse, der aus einer Mischung



Andalusischer Käse – ein Festessen für Feinschmecker

aus Ziegen- und Schafsmilch entsteht. Es gibt ihn entweder halbgereift (semi-curado) oder gereift (curado). Die Sorte Los Pedroches ist ein reiner Schafskäse – auch ihn gibt es halb oder ganz gereift. Ronda hingegen ist ein reiner, gereifter Ziegenkäse, der auch oft in Olivenöl eingelegt wird.

Der Serranía de Cádiz wird aus pasteurisierter Ziegenmilch gewonnen. Auch ihn gibt es als Frisch- und als Hartkäse. Und schließlich ist noch der Sierra Morena nennenswert. Ausgangsprodukt ist rohe Ziegenmilch - den Käse kann man in verschiedenen Reifegraden kaufen. Als Hartkäse wird er gerne in Olivenöl eingelegt.

Marlies und Udo  
heißen Sie  
herzlich  
willkommen  
im neu eröffneten

## Potato Club

### Deutsche Küche - Hauseigene Spezialitäten

Täglich wechselnde Tagesgerichte  
**Terrasse mit wunderschönem Meerblick**  
Täglich geöffnet ab 18 Uhr -  
Dienstag Ruhetag

Avda. El Emigrante (Hauptstrasse Richtung Hafen)  
38687 Playa de San Juan, Tel.: 922 138 151