



“French Toast” alias “Arme Ritter” nach Rezepten von Mario Kotaska

Arme Ritter mit Blutorangefilets und Mascarpone-Creme

Zutaten (für vier Portionen):

Arme Ritter

8 Scheiben altbackenes Sandwichbrot
3 Eier
200 ml Milch
2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2-3 EL Butter zum Braten
4 Blutorange
50 ml Blutorangeensaft
1 EL Zucker

Mascarpone-Vanille-Creme

250 g Mascarpone
3 EL Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt oder Mark von ½ Vanilleschote
Abrieb von einer Blutorange
½ TL Zimt

Sowie

Frische Zitronenmelisse
Puderzucker

Zubereitung (circa 15 Minuten):

Für das Topping drei Blutorange filetieren: Schale und weiße Haut entfernen, dann die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitestellen. Eine Blutorange auspressen, mit einem Esslöffel Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze um etwa die Hälfte einkochen, bis ein leicht sirupartiger Sud entsteht. Abkühlen lassen. Für die Mascarpone-Vanille-Creme den Mascarpone, zwei Esslöffel Puderzucker, Vanilleextrakt, Blutorangeabrieb und Zimt in einer Schüssel cremig rühren.

Für die Armen Ritter Eier, Milch, Zucker und Vanillezucker in einem tiefen Teller gründlich verquirlen. Die Brotscheiben nacheinander in der Milch-Ei-Masse wenden, sodass sie sich gut vollsaugen können. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die getränkten Brotscheiben portionsweise goldbraun braten.

Die gebratenen Armen Ritter auf Tellern verteilen und großzügig mit Mascarpone-Vanille-Creme bestreichen. Mit Blutorangefilets belegen, mit dem reduzierten Blutorangeensaft beträufeln, mit frischer Zitronenmelisse garnieren und den restlichen Puderzucker darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:

577 kcal – 13 g Fett – 38 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate



Arme Ritter mit Mango-Salsa und Kokos-Chips

Zutaten (für vier Portionen):

Arme Ritter

8 Scheiben altbackenes Sandwichbrot
3 Eier
200 ml Milch
2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 EL Butter
1 EL Zucker
2 reife Mangos
Saft von 2 Limetten

Sowie

50 g Kokos-Chips (ungesüßt)
Abrieb von 1 Limette
1-2 TL brauner Zucker (zum Garnieren)
frische Minze

Zubereitung (circa 15 Minuten):

Die Mango in Würfel schneiden und in einer Pfanne oder Grillpfanne grillen, mit braunem Zucker karamellisieren und mit Limettensaft ablöschen.

Die Kokos-Chips ebenfalls in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis sie goldbraun und duftig sind. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Für die Armen Ritter Eier, Milch, Zucker und Vanillezucker in einem tiefen Teller gründlich verquirlen. Die Sandwichbrotscheiben nacheinander in der süßen Milch-Ei-Masse wenden, sodass sie sich gut vollsaugen können. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die getränkten Brotscheiben portionsweise goldbraun braten.

Die gebratenen Armen Ritter auf Tellern verteilen und großzügig mit den gegrillten Mango-Stücken toppen. Mit gerösteten Kokos-Chips, Limettenabrieb und Puderzucker bestreuen und frischer Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion:

658 kcal – 12 g Fett – 25 g Eiweiß – 95 g Kohlenhydrate



Arme Ritter mit Cheddar, Bacon und Schmorzwiebeln

Zutaten (für vier Portionen):

Arme Ritter

3 Eier
200 ml Milch
8 Scheiben altbackenes Brot (z.B. Toastbrot)
1 EL Öl
2 EL Butter
1 TL Salz
100 g geriebener Cheddar
2 Knoblauchzehen (fein gerieben)
½ TL Salz
Prise schwarzer Pfeffer

Sowie

200 g Bacon in Streifen
2-3 große Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
3-4 Zweige frischer Thymian

Zubereitung (circa 10 bis 15 Minuten):

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und bei niedriger Hitze mit etwas Butter in einer Pfanne schmoren lassen, bis sie weich und goldbraun sind. Warmhalten. Den Bacon in einer separaten Pfanne knusprig auslassen, bis das Fett ausgetreten ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Armen Ritter Eier, Milch, geriebenen Knoblauch, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller gründlich verquirlen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Toastbrotsscheiben nacheinander in der Ei-Milch wenden, sodass sie sich gut vollsaugen können. Die restliche Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die getränkten Brotscheiben portionsweise goldbraun und knusprig braten. Nach dem Wenden auf der heißen Oberseite etwas Bacon verteilen und mit geriebenem Cheddar-Käse bestreuen. Den Käse anschmelzen lassen.

Die gebratenen Armen Ritter auf Teller verteilen und großzügig mit Schmorzwiebeln toppen. Mit frischen Frühlingszwiebelscheiben und Thymianblättchen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

642 kcal – 29 g Fett – 41 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate



Arme Ritter Masala mit gepickeltem Gemüse

Zutaten (für vier Portionen):

Arme Ritter

3 Eier
200 ml Milch
8 Scheiben altbackenes Brot (z.B. Toastbrot)
1 EL Öl
1 EL Butter
1 TL Salz
1 TL Garam Masala
½ TL Chiliflocken
½ TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
2-3 EL neutrales Öl zum Braten

Gepickeltes Gemüse

2 rote Zwiebeln
1 Salatgurke
150 ml Essig (z.B. Weißweinessig oder Apfelessig)
100 ml Wasser
1 EL Zucker
1 TL Salz
frischer Koriander

Zubereitung (circa 10 bis 15 Minuten):

Für das gepickelte Gemüse die roten Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, Wasser, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Zwiebeln und Gurkenscheiben in den kochenden Sud geben, kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit frischem Koriander verfeinern und in einer Schüssel mindestens 20 bis 30 Minuten marinieren lassen.

Für die Armen Ritter Eier, Milch, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Salz in einem tiefen Teller gründlich verquirlen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Toastscheiben nacheinander in der Gewürzmilch wenden, sodass sie sich vollsaugen können. Öl und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die getränkten Toastscheiben portionsweise goldbraun braten.

Die gebratenen Brotscheiben auf Tellern verteilen und großzügig mit dem gepickelten Gemüse toppen. Das übrige Pickle-Gemüse in kleinen Schälchen dazu servieren.

Nährwerte pro Portion:

420 kcal – 20 g Fett – 24 g Eiweiß – 46 g Kohlenhydrate