

M9: Kochrezepte

Rezeptvorschlag zum Themenabend Feuer

Vorspeise

Gemüsedip Wintervariation

(Angaben für 4 Personen)

→ Gemüsedip:

200g Blauschimmelkäse, 1 TL getr. Salbei,

1 TL getr. Thymian, ¼l Dickmilch,

60g Walnusskerne, 1 Pkt Gartenkresse

→ Winterrohkost:

2 Chicoréestauden, 250g Möhren, 1 Stauce

Bleichsellerie, 1 Rettich alternativ 2 Kohlrabi

Käse mit der Gabel zerdrücken, Salbei und Thymian hinzufügen, Dickmilch schlagen und gründlich unter die Masse rühren, gemahlene Walnüsse hinzufügen, Kresse waschen, kleinschneiden und hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Hauptgericht

Vorschlag 1: Wald- und Wiesenquiche

(Angaben für 4 Personen)

→ Zutaten – für den Teig:

250g Dinkelvollkornmehl, 150g Quark, 4 EL Rapsöl,

50ml Wasser, ½ TL Salz

→ Für den Belag:

1 kleine Zwiebel, etwas Öl, 1 Brokkoli, 1 Stange Porree, etwas Gemüsebrühe

→ Für den Guss

3 Eier, 100ml Sahne, 4 EL Wildkräuter, klein gehackt

(z. B. Brennnessel, Dost, Sauerampfer), Salz, Pfeffer

Aus den Zutaten einen Teig kneten, eine Kugel formen und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen. Dann eine Quicheform mit dem Teig auskleiden und mit der Gabel mehrmals einstechen. Zwiebel klein schneiden und im Öl rösten, Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Porree in Ringe schneiden, hinzufügen und mitrösten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Rund 10 Minuten zugedeckt dünsten. Danach, falls Wasser übrig bleibt, abgießen. Teig mit dem Gemüse bedecken. Eier mit Rahm und Wildkräutern vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dieses Gemisch nun über den Belag gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Rund 20 bis 30 Minuten bei 180

Grad backen. (Im Winter anstatt der Wildkräuter getrocknete Bio-Gartenkräuter verwenden, ggf. kurz in lauwarmes Wasser legen)

Vorschlag 2: Kartoffelecken und Ofengemüse

(Angaben für 6 Personen)

→ Zutaten:

5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver,

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 250g Gemüse der

Saison (feste Gemüsearten, z. B. Möhren, Zucchini, Paprikaschoten oder Zwiebeln)

Das Öl mit Gewürzen zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln gründlich schrubben. Das Gemüse waschen und putzen, je nach Sorte schälen. Die Kartoffeln mit der Schale in Spalten, das Gemüse in mundgerechte Stücke, Scheiben oder Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffelspalten und die Gemüsestücke in eine große Schüssel geben, mit dem gewürzten Öl begießen und darin wenden. Diese Zutaten großzügig auf einem Backblech verteilen und je nach Geschmack mit Sesam, Oregano oder Rosmarin bestreuen. Das vorbereitete Blech in den Ofen schieben und alles bei 180 bis 200 Grad backen, zwischendurch Kartoffeln und Gemüse einmal wenden. Garzeit für die Kartoffeln: etwa 40 Minuten, Zucchini: etwa 20 Minuten.

Dessert

Apfelschnee

(Angaben für 6 Personen)

→ Zutaten:

150ml Sahne, 3TL Honig, 3 Äpfel

Sahne steif schlagen, Honig unterrühren, Apfel möglichst mit Schale grob reiben und unter die Sahne mischen.



Rezeptvorschläge zum Themenabend „Wasser“

Vorspeise

Grüner Salat

→ **Zutaten:** (Je nach Saison)

1 Kopfsalat, Endivien- oder Zichoriensalat oder 250g Feldsalat, 2 EL Walnussöl, ½ TL Salz, Saft ½ Zitrone, ½ TL Zucker, Pfeffer, 1 kl. Zwiebel, ggf. 1 EL Sonnenblumenkerne.

Blätter waschen, Salatkopf reißen, Endiviensalat feinschneiden. Aus Öl, Zitrone, Salz, Zucker und Pfeffer eine Marinade rühren, feingeschnittene Zwiebeln beifügen, unter den Salat mischen. Ggf. mit einem EL Sonnenblumenkernen (kurz in der trockenen Pfanne erhitzt) garnieren.

Hauptgericht

Forellenfilets in der Aromafolie

(Zutaten für 4 Portionen)

Rezept: Sarah Wiener, Quelle: www.fair-fisch.ch

→ **Zutaten:**

2 rote und gelbe Paprikaschoten, 2 rote Zwiebeln, 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, je 1 Bund Petersilie, Basilikum, Zitronenthymian, Koriander und Dill, 50g gehackte Mandeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Forellenfilets á 180g, 500g gekochte Kartoffeln, Pergamentpapier.

Die Paprika putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, in Spalten teilen und in 2 EL Öl andünsten. Die Paprika hinzufügen, weitere drei Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Mandeln und Kräuter mit dem restlichen Öl pürieren. Den Knoblauch abziehen, dazu pressen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets trocken tupfen und die Kräuterpaste darauf streichen. Das Gemüse auf vier große Pergamentpapierstücke verteilen und den Fisch darauf setzen. Das Pergament gut verschließen und die Päckchen auf ein Backblech setzen. Fisch und Gemüse im Ofen bei 175 Grad ca. 15 Minuten garen. Dazu Röstkartoffeln servieren.

Die Aroma Hülle: In Pergamentpapier gewickelt schmort der Fisch im eigenen Saft und wird besonders aromatisch.

Dessert

Bananensalat

→ **Zutaten:**

2 Bananen aus ökofairen Anbau, 100g Magerquark, ½ l Milch, 1–2 EL Honig, 1 EL Nussmus, Saft einer ½ Zitrone.

Bananen schälen und fein schneiden. Übrige Zutaten mit einem Schneebesen gründlich verrühren und über die Bananen gießen.



Rezeptvorschläge zum Themenabend „Erde“

Vorspeise

(Sommervariante ab Juli/August)

Bunter Eisbergsalat

(Als Vorspeise für 6 Personen)

→ Zutaten:

1 Kopf Eisbergsalat, 1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ TL Salz, 1 Messerspitze Senfpulver, $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup, 3 TL Zitronensaft, 6 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Paprikapulver mild, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Zweig frischer Estragon oder 2 Zweige frisches Basilikum, 1 Bd. Radieschen, 2 kleine Zucchini (zusammen ca. 150g), 200g feste Tomaten, 2 hartgekochte Eier.

Eigelb mit Mixer verrühren. Öl langsam unter Rühren einträufeln lassen, bis die Masse andickt. Nach und nach restliches Öl hinzufügen – die Masse sollte fest bleiben. Danach Salz, Senfpulver, Zitronensaft und Paprika hinzufügen. Sahne steif schlagen. Die Kräuter waschen, trockenschleudern, sehr fein schneiden und zusammen mit der Sahne unter die Majonäse rühren. Kühl stellen. Den Eisbergsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden oder reißen. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben oder feine Stifte schneiden. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und achteln. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Den Eisbergsalat sternförmig auf einer Platte anrichten, die anderen Salatsorten und die Eierscheiben dazwischen verteilen. Die Salatsoße wird extra gereicht.



Hauptgericht

Kartoffeln mit Kräuterquark

(Zutaten für 4 Personen)

Köstlich bei außergewöhnlichen Kartoffelsorten

→ Zutaten:

1 kg Kartoffeln, 500g Magerquark, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Apfel, 1 Gewürzgurke, 1 Knoblauchzehe, je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und Schnittlauch oder andere Gartenkräuter der Saison, Salz, Pfeffer, etwas Gurkenwasser, 1 EL mittelscharfen Senf, 2–3 EL Majonäse.

Kartoffeln in wenig Wasser ca. 20 Minuten gar kochen. Quark in eine Schüssel geben. Zwiebel, Apfel und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehe, Petersilie und Schnittlauch hacken und in den Quark geben, Majonäse hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Gurkenwasser und Senf würzen.

Dessert

Feiner Obstsalat mit regionalen Früchten

→ Zutaten:

250g Früchte der Saison pro Person, Saft 1 Bio-Zitrone, 40g geschälte, blättrig geschnittene Haselnüsse, 10g Butter, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eigelb, 1 EL Honig, 1 TL Zitronensaft, 2 EL trockener Sherry oder herben Obstsaft.

Die Früchte waschen oder schälen und je nach Sorte entkernen bzw. zerkleinern. Die Früchte mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Haselnüsse in der Butter hellbraun rösten und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Das Eigelb und den Honig gründlich verrühren. 1 TL Zitronensaft und den Sherry (oder Obstsaft) zugeben. Die Sahne unter die Eicreme heben. Dieses Dressing auf die vorbereiteten Früchte geben und den Salat mit den Haselnussblättern bestreuen.



Rezeptvorschlag zum Themenabend „Luft“

Vorspeise

Frisee-Salat mit Ziegenkäse

(Nach einem Rezept von Lea Linster für 8 Personen)

→ Zutaten:

1 Frisee-Salat, 1 Radicchio (etwa 200 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 8 Scheiben Ziegenkäserolle, 3 Stängel glatte Petersilie, 1 EL Öl.

→ Zutaten Vinaigrette:

1/2 Schalotte, 1 TL scharfer Senf, 3 EL Essig, 6 EL Öl

Die beiden Salate putzen, abspülen und trocken tupfen. Die Käsescheiben vorsichtig in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die gewaschenen und abgetupften Petersilienblätter frittieren. Die Petersilie sofort auf Küchentrepp abtropfen lassen. Für die Vinaigrette: Schalotte abziehen und fein hacken, mit Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln und auf Teller verteilen. Den Käse auf dem Salat verteilen und mit Petersilienblättern bestreuen. Dazu passt ein frisches Baguette.

Hauptgericht

Backofenhähnchen

(8 Personen)

→ Zutaten:

2 ganze Hähnchen aus artgerechter Haltung, 2kg festkochende mittelgroße Kartoffeln, 4 Zwiebeln, 12 Knoblauchzehen 2–4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Hähnchen waschen, trockentupfen, vierteln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf zwei Backbleche verteilen. Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter Wasser säubern, halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Backbleche an den freien Stellen mit etwas Salz bestreuen, Kartoffeln mit der Schnittstelle auf die Bleche legen, Zwiebeln und Knoblauchzehen mit Schale hinzufügen. Das Ganze mit Olivenöl beträufeln und im Backofen ca. 45 Minuten bei 160 Grad Umluft garen.

Dessert

Quark-Mousse mit Himbeeren

(für 8–10 Personen)

→ Zutaten:

1 kg Sahnequark, 2 EL Honig, 2 Vanilleschoten (Bioladen), 300 ml Eierlikör, 400 g Schlagsahne, 600 g Himbeeren, 3 EL Honig, 4 TL Zitronensaft

Quark, Zucker, ausgekratztes Vanillemark und Eierlikör verrühren. Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen unter die Quarkmasse heben. Himbeeren auf 8 Dessertgläser verteilen. Mit Honig und Zitronensaft beträufeln. Die Mousse darüber geben und bis zum Verzehr kühl stellen.

