



Rezepte



VON BIRGIT BERNHARDT



Vielen Dank für das positive Feedback zur letzten Kochseite.

Damals hab ich euch ja weitere Lieblingsrezepte meines Liebblingsschwagers Werner versprochen und die hab ich auch bekommen. Ich gebe es gleich zu: "Es war nicht leicht!"

Da er ja sehr mit der Eröffnung seiner Pränataldiagnostikordination beschäftigt ist, gibt es jetzt noch eine extra Familienessenseinladung für ihn und meine Schwester, weiters hab ich mich angeboten bei der Praxiseröffnung für den kulinarischen Teil die Verantwortung zu übernehmen- was leider nicht wirklich angenommen wurde. (Unter uns gesagt, ich bin darüber ja mehr als erfreut, obwohl meine Vollkornholzackerweihnachtskekse schon legendär sind und mir seither Dezember für Dezember die allerfeinsten Weihnachtsbäckereien ohne Anfrage, von Freunden und Verwandten geliefert werden).

Aber nun zum Kochteil:

PENNE ALLA LIEBLINGSSCHWAGER



Der Meisterkoch empfiehlt dieses Mal keine Mengenangaben, sondern setzt auf Intuition und das eigene Fingerspitzengefühl. (Für Hundebesitzer kein Problem, denn auch unserem 5 ½ kg Hund bekommt dieses Gericht sehr).

ZUTATEN:

- Olivenöl
- Zwiebel
- Knoblauch (klein gehackt)
- Prosciutto cotto (oder anderer guter Schinken)
- Cremespinat (diesmal tiefgekühlt)
- Creme fraîche
- 2-3 harte Eier (die einzige Mengenangabe)
- Salz, Pfeffer
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

Zwiebel klein schneiden und in kaltgepresstem Olivenöl anrösten, Knoblauch klein hacken und beifügen. Prosciutto oder Schinken in kleine Streifen schneiden und mitrösten.

Den Tiefkühlcremespinat in etwas Salzwasser geben und nach dem Auftauen mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Packung Creme fraîche unterrühren.

2-3 harte Eier schälen und in Würfel schneiden. Den gerösteten Schinken und die gewürfelten Eier dem Spinat beifügen.

Penne im Salzwasser al dente kochen und nach dem Abseien einen Schöpfer der Spinatsauce unterrühren (dadurch verkleben die Nudeln nicht und es verbessert den optischen Eindruck!)

Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Spinatsauce (nicht zu viel) garnieren. Unbedingt frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Dieses Gericht schmeckt unter Garantie auch Spinatskeptikern (wie Werner).



ZUTATEN:

- 6 Zucchini
- 2 große Melanzani
- 6 Knoblauchzehen
- 8 Zwiebel
- 4 Packungen Mozzarella
- 1 El Zucker
- 2 Dosen Tomatenpulpa
- Brösel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano
- einen guten Koch (Telefonnummer gegen Gebühr)



Mediterraner Gemüseauflauf mit Mozzarella



Zucchini waschen, an beiden Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Eine viereckige Auflaufform mit Olivenöl austreichen und die Zucchini mit der Schnittfläche nach oben (steht so im Originalrezept- von mir kein Kommentar dazu), hineinlegen, wieder mit Öl bestreichen, etwas salzen. Dann die Melanzani in ca. 5x5x5 mm große Würfel schneiden (wenn die Seitenlänge oder der Winkel nicht stimmen, diese verwerfen), und auf ein vorher eingefettetes Backblech legen und gleichzeitig mit den Zucchini ins auf 180° C (Umluft) vorgeheizte Backrohr schieben. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und auch ins Rohr damit, neben die Melanzani gelegt. Zwiebel auch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen, bis sie weich sind und etwas braun werden. Salzen, pfeffern, einen gestrichenen Esslöffel Zucker dazu, etwas Oregano, gut durchmischen und mit 2 Dosen Tomatenpulpa ablöschen, unter häufigem Rühren die Flüssigkeit so weit reduzieren, bis sie sämig und dunkelrot wird. Die Melanzani und Knoblauch dann aus dem Rohr nehmen, wenn sie etwas braun werden und in die Pfanne geben. Die Auflaufform mit den mittlerweile angebräunten Zucchini aus dem Rohr nehmen, den Inhalt der Pfanne auf den Zucchini verteilen, den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darüber legen, mit Brösel bestreuen (nicht zu viel und nicht zu wenig), Olivenöl darüberträufeln und für ca. 20 Minuten bei 200 °C ins Backrohr, bis der Käse geschmolzen und leicht bräunlich ist. Dazu Weißbrot oder Pizzabrot servieren. Schmecken und loben lassen!



Rezepte



MEISTERBÄCKER - MEISTERKÖCHE

Nachdem Ute bei uns einen Kinderkurs machte, wollen wir hier an dieser Stelle einige Rezepte aus der Kochwerkstatt weitergeben. Sie sind leicht zu machen und bestens geeignet für ein Teamwork von Papi und Kind oder, wie meistens, Mama und Kind.



Sandwiches

ZUTATEN: (für 4 Personen)

für den Teig:

½ Würfel Hefe

ca. ½ Tasse warmes Wasser

½ TL Zucker

100 ml Buttermilch

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Ei Maiskaimöl

500g Weizen- oder Dinkelmehl

1 Ei

etwas Milch

ZUM BELEGEN:

2 Stück gekochtes Hühnerbrustfilet

einige Blätter vom Kopfsalat

4-5 El Tomatenketchup

eine gute Hand voll Mais

ZUBEREITUNG:

Die Hefe zerbröckelst du in einer Schüssel und verrührst sie mit dem Wasser, dem Zucker und 4 El Mehl.

Diesen Vorteig lässt du 10 Minuten ruhen. Danach fügst du die Buttermilch, Salz, Zucker und Öl hinzu und verrührst alles. Gib nach und nach das restliche Mehl hinzu und verknete alles mit den Händen auf dem sauberen Küchentisch, bis ein glatter Teigklumpen entsteht. Dann legst du den Teig in eine Schüssel, deckst ihn mit einem sauberen Küchentuch ab und lässt ihn an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen.

Heize den Ofen auf 225° C vor. Danach formst du mit mehligten Händen kleine Teigkugeln, drückst sie flach und legst sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Verquirl das Ei mit etwas Milch und bestreibe damit die Brötchen. Bestreue sie mit Sesam und lasse sie 10-15 Minuten bei 225 °C backen.

Währenddessen schneidest du das gekochte Hähnchenfleisch in kleine Würfel.

Wasche die Salatblätter gründlich und lass sie abtropfen. Wenn die Brötchen ausgekühlt sind, halbiert du sie und belegst sie mit einigen Salatblättern, etwas Ketchup, dem Hähnchenfleisch und schließlich dem Mais.

Nun ist alles fertig und jetzt den Bauch mit den selbstgemachten, gesunden Burgern voll stopfen.

Heisser Apfel-Kinderpunsch:

ZUTATEN:

2 l Apfelsaft

2 El Honig

1 Stange Zimt

Gewürznelken

2 El frisch gepressten

Orangensaft

ZUBEREITUNG:

Füllt den Apfelsaft in einen Topf und erwärme ihn auf dem Herd. Der Saft soll aber nicht kochen. Gib dann den Honig, die Gewürze und den Orangensaft dazu, rühre alles gut um und lass den Punsch ein paar Minuten ziehen. Fischt mit einer Schaumkelle die Gewürze heraus und füll den Pusch in eine Tasse.



BANANENMILCH

ZUTATEN:

Für 4 Gläser brauchst du:

2 Bananen

2 Orangen

400 ml Milch

Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Zuerst zerkleinerst du die geschälten Bananen und zerdrückst sie in einer Schüssel mit einer Gabel. Die Orangen halbiert du und presst sie aus. Das Bananenmuss und den Orangensaft vermischt du mit Milch, am besten geht das mit einem Mixer. Jetzt schöne Gläser nehmen, die Bananenmilch einfüllen und das Eis dazugeben. Fertig!



Paprika-Boote:

ZUTATEN:

1 Salatgurke

200 g Frischkäse

500 g Magertopfen

300 g Joghurt

4 El Milch

10 kleine Paprikas

Salz, Pfeffer, 10 Schaschlikspieße

Schneide die Paprikas in der Mitte durch und entferne die Kerne. Die Hälften unter fließendem Wasser abwaschen. Nun den Topfen, den Frischkäse, das Joghurt und die Milch in eine Schüssel geben und alles vermischen. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden und die Topfenmasse dazugeben.

Den Topfen mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals verrühren. Die 10 Paprikahälften mit dem Topfen füllen und aus den restlichen Paprikateilen schneide für jedes Boot ein Segel, dass du dann auf einen Schaschlikspieß draufsteckst und in die

Paprikawand hineinstichst. So lecker und eine tolle Vorspeise für Gäste.

