Rezept für 4 Personen

Oberschule „Ehm Welk“ Lübbenau

Vorspeise

Spargelsalat

Zutaten:

500 g	Spargel grün & weiß
4 Stk.	Chorizo
100 g	Kirsch- oder Datteltomaten
½	Zitrone den Saft
½	Bund Petersilie
1 EL	Zucker
1 TL	Honig
4 Stk.	Toast
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

1. weißen Spargel schälen
2. grünen Spargel putzen
3. Spargel in gleichmäßige Rauten schneiden
4. Chorizo in Scheiben schneiden- Chorizo in Öl braten und aus dem Öl nehmen
5. Spargel im Öl braten und salzen
6. Honig zum Spargel geben und dann mit Zitrone ablöschen
7. Tomaten waschen und in Olivenöl und Zucker karamellisieren
8. Blattpetersilie waschen und grob hacken
9. Spargel, Tomaten und Blattpetersilie mischen, abschmecken
10. Toast herstellen- Salat mit Chorizo anrichten

Hauptgang

Pesto gefüllte Hähnchenbrust
Knöpfle, Zitronensoße, Spargelspitzen

Zutaten:

750 g	Hähnchenbrust
½ Bund	Petersilie
80 g	geriebener Käse
n. B.	Olivenöl
n. B.	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
Öl zum Braten	
300 g	Spätzle Mehl
3	Eier
1 TL	Salz
150 ml	Wasser
16 Stk.	Spargelspitzen

1. Kräuter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geriebenen Käse zu Pesto verarbeiten
2. Hähnchenbrust putzen, waschen, trocken tupfen, Tasche einschneiden
3. Hähnchenbrust füllen
4. scharf anbraten und bei 100 °C im Ofen garen
5. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen
6. Eier und Wasser einrühren
7. Teig aufschlagen (mind. 5 Minuten) bis Luftblasen aufsteigen
8. Teig ruhen lassen
9. reichlich Wasser zum Kochen bringen, 2 TL Salz zugeben
10. Teig noch mal aufschlagen
11. Knöpflebrett anfeuchten
12. Teig ins siedende Wasser reiben und im heißen Wasser ziehen lassen, umrühren
13. Knöpfle mit dem Schaumlöffel entnehmen und abtropfen lassen
14. Spargelspitzen in der Pfanne anbraten

Zitronensoße

2 EL	Butter
1 EL	gehäuft Mehl
350 ml	Milch
1	kleine weiße Zwiebel
1	Zitrone
	glatte Petersilie
	Schnittlauch
½ TL	Salz
	Pfeffer

15. Hähnchenbrust aufschneiden
16. Zitronensoße erwärmen
17. Knöpfle in Butter anschwenken
18. Spargelspitzen entnehmen- anrichte

Nachtisch

Blumenkohl Brownie

Zutaten:

500 g	Blumenkohl
200 g	Blockschokolade
150 ml	Mandelmilch
60 ml	Olivenöl
2	Eier
200 g	gemahlene Mandeln
4 EL	Honig
1	Backpulver

1. Blumenkohl putzen und 500g Röschen mit der Mandelmilch pürieren
2. Schokolade mit dem Olivenöl über dem Wasserbad schmelzen
3. Blumenkohlpüree unterrühren
4. Eier aufschlagen und mit dem Honig, den Mandeln sowie dem Backpulver unterheben
5. Auflaufform mit Backpapier ausschlagen und Masse einfüllen
6. im vorgeheizten Backofen bei 190°C 45 Minuten backen
7. leicht auskühlen lassen und warm servieren