Rezept für 4 Personen

Oberschule „An der Schanze“ Luckau

12. SÜLL KOCHPOKAL

Vorspeise

Basilikum-Pesto

Zutaten:

12 g	Pinienkerne
1 Stk.	Knoblauchzehe
1Prise	Meersalz
2Bund	Basilikum
40 g	Parmesankäse
60 ml	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer

- Die noch lauwarmen Pinienkerne und die Knoblauchzehe in einem Mörser zerstoßen, bis eine sämige Creme entsteht.
- Nun eine Prise Salz und die gewaschenen und abgetropften Basilikumblätter in die Küchenmaschine geben und das Ganze hacken.
- Wenn alle Zutaten gut gehackt sind, sollte eine grüne bis hellgrüne Masse entstanden sein. Jetzt kann der Parmesankäse und das Olivenöl dazugegeben werden und alles nochmals gut gemixt werden, so dass eine cremige Paste entsteht.
- Das fertige Basilikum-Pesto nach Belieben mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

Blätterteigstangen

Zutaten:

1 Paket	Blätterteig aus dem Kühlregal
1 Glas	Basilikum-Pesto selbstzubereitet

Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Den Teig ausrollen und halbieren. Auf eine der Hälften das Pesto streichen und die andere Hälfte darauflegen.

Nun den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, verdrehen und auf ein Backblech legen. Bei 200 °C 10 min. backen.

Exotische Möhren-Orangensuppe

Zutaten:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
20 g	Ingwer, frischer
500 g	Möhren
1/2	Peperoni, rote
½ Liter	Hühnerbrühe
100 ml	Kokosmilch
50 ml	Orangensaft
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Öl
½ TL	Curry

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
Zucker, etwas Orangenschale,
Abrieb von einer unbehandelten Orange

- Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, ebenfalls fein würfeln. Möhren schälen, grob würfeln.
- Peperoni halbieren, entkernen, weiße Scheidewände entfernen und fein schneiden
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin unter Rühren andünsten. Möhrenwürfel und Peperonistückchen hinzufügen, kurz mitdünsten. Gewürze, Orangenschale und etwas Zucker drüberstreuen.
- Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und mit aufgesetztem Deckel ca. 25 Minuten garkochen.
- Kokosmilch, Sahne und Orangensaft hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hühnerbrühe Grundrezept

Zutaten:

400 g	Hühnerklein
1	Zwiebel, grob gewürfelt
2 Liter	Wasser
1	Karotte, grob gewürfelt
¼ Stk.	Sellerie, in grobe Scheiben geschnitten

½ Stange Porree, in Ringe geschnitten
5 Zweige Petersilie, frisch
2 Zweige Thymian, frisch
1 Lorbeerblätter
5 Körner Pfeffer, schwarz
Salz

- Das Hühnerfleisch und die Zwiebeln in einen großen Suppentopf geben und bei geringer Hitze unter Rühren leicht anbräunen.
- Das Wasser einrühren und dabei die Bratrückstände vom Topfboden lösen. Aufkochen. Die restlichen Zutaten zugeben, den Topf halb abgedeckt 30 Minuten sanft köcheln lassen.
- Dann weiterverarbeiten.

12. SÜLL KOCHPOKAL

Hauptgang

Gefülltes Fenchelpfännchen an Kartoffeln-Sellerie-Stampf mit Ofenhähnchen in fruchtiger Orangensauce

Kartoffel-Sellerie-Stampf

Zutaten:

400 g	Kartoffeln
200 g	Knollensellerie
1/2	Zwiebel
250 ml	Hühnerbrühe
1 EL	Butter
	Salz und Pfeffer
	Öl

Kartoffeln, Sellerie und Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Dann die Brühe und die restlichen Gemüsewürfel hinzugeben und alles garkochen. Die Brühe abgießen und auffangen.

Das Gemüse zerstampfen und die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

200 g	Möhren
200 g	Kohlrabi
2	Fenchelknollen
300ml	Hühnerbrühe

Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Diese mit den Fenchelknollen für 20 Minuten in Hühnerbrühe garen. Die äußeren Knollenblätter entfernen und wie Pfännchen mit den Gemüsewürfeln füllen.

Ofenhuhn mit Orangensauce

Zutaten:

2	Eier
300 g	Hühnerbrust
75 g	Semmelbrösel
75 g	Mehl
6 EL	Öl zum Fetten
	Salz und Pfeffer

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Hühnchen waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls in Schüsseln füllen. Die Hühnerteile nacheinander zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit den Semmelbröseln panieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwa 6 EL Öl fetten. Die Hühnerteile darauflegen und einmal wenden, so dass beide Seiten gefettet sind.

Blech in den Ofen geben und das Hühnchen ca. 25 - 30 Min. knusprig backen. Dabei einmal wenden..

Nachtisch

Zitrus-Panna-Cottaund

Zutaten:

200 ml	Sahne
200 ml	Milch, 3,5 %
1 Orange	Bio, die Schale
1 Zitrone	Bio, die Schale
1 Limette	Bio, die Schale
80 g	Zucker
3 Blätter	Gelatine
200 g	Schmand

Für die Garnitur:

Schokodekor (selbstgemacht)
Dekorblüten,
½ frische Mango

Sahne, Milch mit dem Zucker und den Zesten der Früchte zum Kochen bringen.
Gelatine einweichen.
Nachdem die Flüssigkeit gekocht hat, von der Herdplatte ziehen und ein paar Minuten warten. Die ausgedrückte Gelatine einrühren und durch ein feines Sieb gießen.
Nun den Schmand mit einem Schneebesen unter die Flüssigkeit rühren und in passende Dessertgläser oder Förmchen umfüllen. Für ca. 1 ½ bis 2 Stunden in die Kühlung stellen, bis die Panna Cotta ganz durchgekühlt ist. Dann auf Dessertteller stürzen.