# Rezept für 4 Personen

Spreewaldschule Lübben

12. SÜLL KOCHPOKAL

## Vorspeise

### Rote-Beete-Suppe

Zutaten:

500 g Rote Bete geschält & gewürfelt
400 g Kartoffeln geschält & gewürfelt
1 rote Zwiebel gewürfelt
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Stück frischer Ingwer ca. 5 cm, gehackt
1 EL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe
1-2 TL Agavendicksaft
1 TL Tafelmeerrettich
150 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Die Rote Bete und Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Jetzt die Rote Bete hinzugeben und die Gemüsebrühe eingießen. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, alles zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Min. weichkochen. Sobald das Gemüse gar ist, die Kokosmilch und den Agavendicksaft hinzugeben und die Suppe mit dem Pürierstab oder in einem Mixer cremig pürieren. Nach Geschmack mit Meerrettich verfeinern, abschmecken und bei Bedarf nochmal nachwürzen.

## Hauptgang

### Gefüllte Hähnchenbrust im Blätterteig an buntem Ofengemüse

Zutaten:

3 Stück Hähnchenbrust
1 Glas Pesto rot
Tomatenstreifen in Öl aus dem Glas
1 Packung Blätterteig Rolle
100g Hirtenkäse
1 Ei
2 Zucchini
2 Spitzpaprika
4 Kartoffeln
3 Karotten
2 - 3 Zweige frischer Thymian
2 - 3 Zweige frischer Rosmarin
gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
Paprikapulver
Olivenöl
200g Joghurt
3 Knoblauchzehen
Petersilie

Die Hähnchenbrust waschen, einschneiden und mit dem Feta, Pesto und den getrockneten Tomaten füllen. Hähnchen zuklappen und würzen. Den Blätterteig ausrollen und einschneiden. Anschließend das Hähnchen einwickeln und mit einem Ei den Blätterteig bestreichen. Gemüse grob würfeln, mit Olivenöl Gewürzen marinieren, auf einem Backblech verteilen und mit den Kräutern belegen. Hähnchenbrust im Ofen etwa 35 min goldbraun backen und das Ofengemüse unter der Hähnchenbrust garen. Knoblauchsoße anrühren und ziehen lassen. Nach der Garzeit alles anrichten und servieren.

## Nachtisch

### Lemon Curd

Zutaten:

2½ frische Zitronen
2½ Eier (ca. 225 g), (Gr. M)
70 g Zucker
62 g kalte Butter

Mit einem Zestenreißer Abrieb von 5 Zitronen in einer Schüssel sammeln. Dann die Zitronen halbieren und auspressen (ca. 150 ml Zitronensaft). Den Zitronensaft mit dem Abrieb aufkochen. Die Eier und den Zucker zu einer weißen Creme aufschlagen. Die Hälfte des aufgekochten Zitronensafts zu der Eimasse hinzufügen. Die andere Hälfte des aufgekochten Zitronensafts im Topf lassen, die Eimasse hinzufügen und alles bei kleinster Stufe und unter ständigem Rühren stocken lassen. Die Masse sofort durch ein Sieb passieren und somit den Abrieb entfernen. Den Zitronenpudding leicht abkühlen lassen, sodass er nicht mehr dampft (ca. 75 °C), dann die kalte Butter in kleinen Stückchen unterrühren.

# Nachtisch

## Zitronencremetorte

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 4 | Eier (Gr. M) |
| 100 g | Zucker |
| 1 Prise | Salz |
| 100 g | Weizenmehl (Type 405) |
| 40 g | Speisestärke |
| 1 TL | Backpulver |
| 1 | Zitrone (Bio-, Abrieb) |
| 250 g | Mascarpone |
| 200 g | Frischkäse |
| 1 Pck. | Vanillezucker |
| 1 | Zitrone (Saft) |
| 50 g | Zucker |
| 200 g | Sahne |
| 2 Pck. | Sahnesteif |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen. Eier, Zucker und Salz etwa 10 Minuten dick cremig aufschlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, in drei Teilen auf die Eier sieben und sehr vorsichtig unterheben. Zitronenabrieb unterheben. Den Teig in die Springform füllen und etwa 25 Minuten goldgelb backen. Stäbchenprobe nicht vergessen! Den Biskuit aus dem Ofen holen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mascarpone, Frischkäse, Vanillezucker, Zitronensaft und Zucker glattrühren. Sahne steif schlagen. Sahnesteif dabei einrieseln lassen. Sahne unter die Creme heben. Creme in einen Spritzbeutel füllen. Lemon Curd zubereiten und abkühlen lassen. Torte schichten, verzieren und bis zum Servieren kühl stellen.