Rezept für 4 Personen

Otto Unverdorben Oberschule
Dahme/Mark

Vorspeise

Blumenkohlsuppe nach Uromas Art

Zutaten:

250 g	Blumenkohl
750 ml	Wasser
1TL	Salz
40 g	Butter
40 g	Weizenmehl
250 ml	Milch
1	Eigelb
2 EL	Kaltes Wasser zum verquirlen
1 Prise	Salz
1 Brise	Muskat
1 Bund	Petersilie

Das schwach gesalzene Wasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl hineingeben, wieder zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze weichkochen. Das Blumenkohlwasser durch ein Sieb gießen und auf 750 ml ergänzen.

Die Butter bei schwacher Hitze zerlassen und das Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Nach und nach das Blumenkohlwasser und die Milch hinzugießen, zum Kochen bringen. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Das Eigelb einrühren, den Blumenkohl hinzugeben und Pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken.

Dekoration

Zutaten:

50 g	Blumenkohl, in Röschen geschnitten, ca. 3 Stück
8	Cherrytomaten

Halbiere vier Blumenkohlröschen und brate vier der Hälften scharf an, während die übrigen vier Hälften warmgehalten werden. Schwenke anschließend acht Tomaten kurz in der Pfanne. Stecke danach alles vorsichtig nach Belieben auf einen Spieß und dekoriere damit den Teller.

Hauptgang

Hähnchenbrust mit grünem Spargel, Haselbackkartoffeln mit Frischkäse Dip

Zutaten:

1 kg	grüner Spargel
600 g	Hähnchenbrustfilet (4 Stk.)
5 EL	Olivenöl
1 TL	brauner Zucker
5 EL	Sojasauce
n. B.	Salz und Pfeffer
1 TL	Paprikapulver

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets in ca. 3 gleichgroße Stücke schneiden. Bei dem Spargel die holzigen Enden abschneiden. Das Öl mit dem Zucker und der Sojasoße mischen. Die Filets und den Spargel in das gewürzte Öl legen und gut einreiben. Alles in eine tiefe Auflaufform geben.

Im heißen Ofen (mittlerer Einschub) ca. 40 Minuten garen. Nach der halben Garzeit alles einmal wenden. Kurz vor Ende der Garzeit das Paprikapulver über die Filets streuen.

Haselbackkartoffeln

Zutaten:

4 Stk.	Kartoffeln, mittelgroß Ungeschält
3 EL	Olivenöl
4 EL	Kochsahne
n. B.	grobes Salz, Pfeffer
120 g	getriebener Käse (Cheddar, Gouda, Mozzarella)

Den Backofen/(Airfryer) auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Kartoffeln auf einen Holzlöffel oder zwischen zwei chinesische Essstäbchen legen und um die 3 mm Dicke einschneiden. Die Unterseite wird auf diese Weise nicht durchgeschnitten und die Form der Kartoffel bleibt erhalten. (Tipp: Unterseite begradigen)

Die Kartoffeln mit Öl beträufeln, tief in die Schnitte einmassieren/einpinseln großzügig salzen und pfeffern. In jede Spalte Käse stopfen, je Kartoffel einen EL Sahne darüber träufeln und 45 Minuten bis 1 Stunde im Backofen garen. Oder bei 200 °C /25 Min. in den Airfryer (abhängig von der Größe und Sorte der Kartoffeln). Während des Garens öffnen sich die Kartoffeln fächerartig.

Dip mit Frischkäse

Zutaten:

250 g	Sahnequark
4 EL	süße Sahne
100 g	Kräuterfrischkäse
1 Pck.	Petersilie TK
1 Pck.	Schnittlauch TK
n. B.	Salz und Pfeffer

Den Quark mit der Sahne verrühren, den Frischkäse zerdrücken und unterrühren. Die Petersilie, den Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dip zur Haselbackkartoffel.
Deko: 1 Bund Schnittlauch zum bestreuen

Dessert

Schnelles Himbeer-Dessert

Zutaten:

250 g	Quark
200 g	Sahne
200 g	Frischkäse
100 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
500 g	Himbeeren TK

Den Die Sahne schlagen, Quark, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker zu einer Creme verrühren. Die Sahne unterheben.
Das Dessert folgendermaßen schichten: Creme, gefrorene oder frische Himbeeren, Creme.

Dekoration

Zutaten:

2 EL	Butter
2 EL	Zucker
100 g	Mandelblättchen
1 Bund	Minze/ Zitronenmelisse
500 g	Himbeeren
4 Stk.	Dekospieße

Für den Belag die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Mandeln hineingeben und mit dem Zucker bestreuen. Bei milder Hitze karamellisieren und dann abkühlen lassen. Die erkalteten Mandeln über die Creme geben. Spieße nach Belieben Dekorieren.

Das Dessert kann mit dem noch kalten Himbeerquark sofort serviert und gegessen werden.

13. SÜLL
KOCHPOKAL