Rezept für 4 Personen

Oberschule „Ehm Welk“ Lübbenau

12. SÜLL KOCHPOKAL

Vorspeise

Sellerie-Birnen-Suppe

Zutaten

1	kleine Zwiebel
300 g	Sellerie
200 g	Birnen
1TL	Ingwer
½ TL	Curry
500 ml	Wasser
200 ml	Sahne
1 El	Thymian
1 EL	Zitronensaft
30 g	Walnüsse
	Zimt, Salz, Pfeffer

- fein gehackte Zwiebeln in Öl anschwitzen
- Sellerie und Birne schälen und würfeln mit der Zwiebel dünsten
- Curry und gehackten Ingwer zugeben
- mit Wasser ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen
- pürieren und nach Zugabe von Sahne und Thymian erneut aufziehen
- abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
- Walnüsse hacken und in der Pfanne rösten und zum Schluss mit Zimt bestreuen
- Nüsse über die Suppe streuen
- anrichten

Hauptgang

Putenfleisch-Brezel-Frikadellen auf Chili-Zwiebeln, Gemüse-Türmchen und warmer Spinat-Brotsalat

Zutaten:

<u>Schaumfrikadellen</u>

100 g	Laugenbrezeln
1,5 EL	Zwiebelwürfel
120 ml	Milch
300g	Putenhackfleisch
4	Zweige Blattpetersilie
2	Eier
2-3 EL	Semmelbrösel
	Öl, Salz, Pfeffer

- Laugenbrezeln in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, mit Milch ablöschen, aufkochen und über die Brezeln geben – vermischen und abkühlen lassen
- Hackfleisch zur Brezelmasse geben
- Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und in die Masse geben
- Eigelb und Petersilie unter die Masse kneten
- würzen mit Salz und Pfeffer
- Eiweiß mit einer Prise Salz zu sehr festem Schnee schlagen
- feuerfeste Form oder Tassen mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen
- Eischnee mit den Fingern behutsam unter die Fleischmasse heben
- Fleischmasse in die Formen geben und bei 190°C Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen
- Gemüsezwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit Olivenöl golden anschwitzen
- Chilischote waschen, trocknen, putzen, der Länge nach halbieren, Kerne und Scheidewände

<u>Chili-Zwiebeln</u>

2	Gemüsezwiebeln
1	Chilischote
2 EL	Butter
	Öl, Salz, Pfeffer

- Gemüsezwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit Olivenöl golden anschwitzen
- Chilischote waschen, trocknen, putzen, der Länge nach halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen
- Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben, gut unterrühren
- Butter dazu geben
- abschmecken mit Salz und Pfeffer

<u>Spinat-Brotsalat</u>

150 g	Roggenbrot
150 g	Weißbrot
2	Knoblauchzehen
2 Hände	Blattspinat
6 EL	Olivenöl
5 EL	Balsamico Essig
	Pfeffer aus der Mühle

- Brot in mundgerechte Stücke schneiden
- bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Olivenöl rösten
- Knoblauch schälen und mit braten
- Spinat waschen und putzen
- Spinat unterheben, mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen

Gemüse– Türmchen

8 Scheiben	Auberginen, ca. 1,5 cm dick
8 Scheiben	Zucchini
4	getrocknete Tomaten
4 Scheiben	Paprika
100 g	Panko
50 g	geriebener Parmesan
½ TL	Chilipulver
2	Knoblauchzehen
2 EL	Petersilie gehackt
100g	Mehl
3	Eier

- Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen
- Zucchini in Scheiben schneiden
- Tomaten und Paprika zuschneiden
- Panko, Parmesan, Chili, Knoblauch gepresst und Petersilie mischen
- Eier verquirlen
- Auberginenscheiben trocken tupfen in Mehl, Ei und Pankomischung wenden,
- goldbraun in Öl ausbacken
- Zucchinischeiben in Öl braten
- auf Spießen die Zutaten türmen (Zucchini, Tomate, Aubergine, Paprika, Zucchini, Aubergine)
- und bei 190°C ca. 10 Minuten im Ofen backen

Nachtisch

Blätterteigkissen mit Mascarpone-Creme

Zutaten:

1 Rolle	Blätterteig
250 g	Quark
250 g	Mascarpone
1 Pck	Vanillezucker
5 EL	Zucker
4	Orangen
1	Eigelb

- den Blätterteig in Rechtecke schneiden
- Teigstücke übereinanderlegen und den Rand mit der Gabel schließen
- Kissen mit Eigelb bestreichen
- Kissen im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten goldgelb backen
- Kissen auskühlen lassen
- Mascarpone, Quark, Vanillezucker und 2 EL Zucker gut verrühren
- den Saft einer Orange unterziehen, kühl stellen
- 3 Orangen filetieren, Saft auffangen
- 3 EL Zucker im Topf schmelzen und mit Wasser ablöschen, Karamellzucker auflösen und Orangensaft zugeben, einköcheln, Filets zugeben und den Topf vom Herd nehmen
- Kissen aufschneiden
- Mascarpone-Creme in einen Spritzbeutel füllen und die Kissen füllen,
- Orangenfilets auflegen und Kissen schließen
- anrichten