Rezept für 4 Personen

Oberschule „Ehm Welk“ Lübbenau

Vorspeise

Brotpralinen an Feldsalat mit Orangen-Honig-Senf-Dressing

Zutaten

150 g Feldsalat
500 g Sonnenblumenbrot
100 g Frischkäse mit Kräutern
1 Paprikaschote
Frühstücksspeck
250 ml Olivenöl
350 ml Orangensaft
2 EL Honig
2 EL Senf
Öl

- Orangensaft, Olivenöl, Senf, Honig, Salz, Pfeffer mit Stab aufziehen
- Dressing abschmecken und kaltstellen
- Brot in Streifen schneiden
- Paprika schälen
- Paprika in der Pfanne kurz grillen
- Paprika in dünne Streifen schneiden
- Brotstreifen mit Frischkäse bestreichen – Paprika auf einen Streifen legen
- Brotstreifen zusammenklappen
- Päckchen in Frühstücksspeck einwickeln – kaltstellen
- Salat putzen
- Dressing aufziehen mit dem Stab
- Salat auf einem Teller anrichten und Dressing darüber geben
- Pfanne erhitzen
- Pralinen anbraten bis der Speck goldbraun wird
- Pralinen auf dem Salat anrichten Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden

Hauptgang

Kohlroulade vom Weißkohl mit Petersilienkartoffeln

Zutaten:

750 g gemischtes Hack
1 Weißkohl mittlere Größe
350 g Hackfleisch gemischt
1 Brötchen
Milch
1 Zwiebel
1 Ei
Kartoffeln für 4 Personen
saure Sahne
Mehl
Petersilie,
Salz
Pfeffer
Kümmel

- Brötchen in Milch einweichen
- Zwiebel in feine Würfel schneiden
- Hackfleisch mit den Zwiebeln, Ei und dem Brötchen verkneten und würzen
- Kohl blanchieren und Blätter ablösen
- Kohlblätter mit Hackfleischmasse füllen und Rouladen wickeln (mit Faden umwickeln) einige Kohlblätter in feine Streifen schneiden
- Kohlrouladen in der Pfanne allseitig anbraten
- Kohlrouladen und Fond in einem Topf mit den Kohlstreifen und Kümmel gar schmoren
- Kartoffeln schälen, vierteln und kochen
- Petersilie hacken
- Kohlrouladen warmstellen und aus dem Fond eine Soße ziehen
- Mehl mit etwas Wasser anrühren und Fond abziehen
- saure Sahne (nach Geschmack) unterziehen und abschmecken
- Kartoffeln abgießen, dämpfen
- Speise anrichten und Kartoffeln mit der Petersilie bestreuen

Nachtisch

Zitronensoufflé mit Beeren

Zutaten:

4 Zitronen
2 Eier
60 g Zucker
15 g Mehl
200 g Beeren
Puderzucker

- von den Zitronen einen Deckei abschneiden (Blüte)
- 2. Seite glatt und gerade schneiden
- Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in ein Sieb geben – Saft auspressen
- Eier trennen
- Eigelb mit 40ml Zitronensaft, 30g Zucker und dem Mehl über heißem Wasserbad aufschlagen
- sobald die Masse fest wird vom Wasserbad nehmen und weiterrühren bis die Masse abgekühlt ist
- Eiweiß mit dem restlichen Zucker und einer Prise Salz zu Eischnee aufschlagen
- Eischnee unter die Masse heben
- Zitronen damit befüllen (etwa zu ¾) auf ein Blech stellen
- Zitronen im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten goldgelb backen
- Beeren kurz mit Zucker aufkochen, zerstoßen
- Beerenmus über die Zitronen geben
- mit Puderzucker bestreuen und den Beeren garnieren. anrichten und mit Puderzucker dekorieren