Rezept für 4 Personen

Spreewaldschule Lübben

10. SÜLL KOCHPOKAL

Vorspeise

Brokkoli Cremesuppe mit Einlage

Zutaten:

4 Frühlingszwiebeln
250g Kartoffeln (mehlig)
150g Knollensellerie
500g Brokkoli
2 EL Pflanzen
800 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
2 EL Mehl
1 Handvoll Petersilie
200g Saure Sahne
8 Scheiben Bacon
Apfelessig
Cayennepfeffer

- Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden
- Kartoffeln und Sellerie schälen und in Würfel schneiden
- Brokkoli abwaschen, putzen und in kleine Röschen teilen
- Alles in heißem Öl farblos anschwitzen
- Brühe angießen und die Suppe 15 Minuten köcheln lassen

In der Zwischenzeit:

- Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden
- Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Mehl bestreuen. Zwiebeln frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfe
- Petersilie hinzugeben, etwas zur Seite legen für die Garnitur
- Saure Sahne zugeben und Suppe pürieren
- Pürierte Suppe durch ein Sieb passieren
- Im Topf Konsistenz überprüfen, sollte die Suppe zu dick sein, etwas Brühe ergänzen
- Apfelessig, Salz und Cayennepfeffer zum Abschmecken verwenden
- Suppe anrichten und mit saurer Sahne, dünnen Bacon streifen und frittierten Zwiebeln garnieren

Hauptgang

Rotes Gemüsecurry mit Knusperzucchini

Zutaten:

800 ml Kokosmilch
100g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Blumenkohl
2 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce
2 EL gelbes Curry
Paprikapulver
Currygewürz
1 Tasse Reis

- Gemüse abwaschen, Karotten und Zucchini würfeln. Paprika in dünne, kurze Streifen schneiden Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.
- Zuckerschoten zuschneiden
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
- Currypaste mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
- Restliches Gemüse anbraten.
- Kokosmilch hinzufügen.
- Alles aufkochen, Fischsauce und Sojasauce hinzufügen. 10 min leicht köcheln.
- In der Zwischenzeit den Reis kochen.
- Abschmecken und garnieren (Koriander)

Knusperzucchini

Zutaten:

3 Eier
Panko
Mehl
Paprikagewürz
Knoblauch
Salz
Mehl
Zucchini

- Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden.
- Zucchini kräftig würzen und mit Ei, Mehl und Panko panieren.
- Zucchini in heißem Öl frittieren.

Nachtisch

Apfeltraum
Geschichtetes Apfel Crumble im Glas

Streusel

Zutaten:

300g Mehl
150g Butter
150g Zucker

- Zuerst Zucker und Butter vermischen
- anschließend das Mehl hinzufügen und alle Zutaten per Hand gut verkneten und zu Streuseln formen.
- Aus dem Teig eine Kugel Formen und dann zwischen Daumen und Finger leicht zerbröseln. Aufpassen, dass die Streusel nicht zu klein werden!
- Streusel kühl stellen bis zur weiteren Verarbeitung.

Joghurt-Creme

Zutaten:

300 g Joghurt 3,5%
400g Schmand
3 EL Honig
40g Zucker

Joghurt und Schmand verrühren, dann die Creme mit Honig und Zucker nach Geschmack süßen,

Apfelkompott

Zutaten:

4 Äpfel
1 Zitrone
200 ml Apfelsaft
4 EL Zucker
Zimt

- Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Saft einer halben Zitrone hinzufügen
- 4 EL Zucker und 1 EL Zimt hinzufügen
- Apfelsaft hinzugießen
- Die Mischung aufkochen und dann auf mittlerer Hitze 15 min köcheln lassen. Anschließen beiseitestellen
- Streusel aus dem Kühlschrank in den Backofen geben. Bei 160 ° für ca. 15 Minuten backen
  (Streusel im Blick behalten, nicht zu dunkel backen)

Dessert schichten

- Zuerst Kompott als Grundlage einfüllen
- Danach die gekühlte Creme darauf verteilen
- Zum Schluss die besten Streusel auf dem Kompott verteilen und mit Puderzucker bestreuen