

HdF – Kochen mit dem Lion's Club – Ein wenig italienisch...

19. März 2015

Unsere Speisenfolge:

1. Rosado Mio oder Shirley Temple
2. Pesto-Crostini mit Garnelen
3. Senf-Champagner-Süppchen mit Hähnchenbrustspieß
4. Quarkbrötchen
5. Gefüllte Schweinefilets
6. Thymiangemüse, Spinatsalat
7. Rosmarinkartoffeln mit Quarkdipp
8. Zitronen-Mascarpone-Creme mit Himbeeren

Die Rezepte:

1. Rosado mio

Zutaten für 1 Portion:

2 cl Ramazzotti Rosado

6 cl Prosecco

1 Schuss Mineralwasser

Basilikumblättchen

Eiswürfel

Zubereitung:

Die Basilikumblättchen mit ein paar Eiswürfeln in ein großes Weinglas geben. Mit Rosado, Prosecco und Soda auffüllen und mit einem breiten Strohhalm servieren.

Shirley Temple

Zutaten für 1 Portion:

3 cl Orangensaft, frisch gepresst oder Direktsaft

2 cl Limettensaft, frisch gepresst

Ca. 5 cl Zitronenlimonade

1 cl Grenadine

Eiswürfel

Zubereitung:

Den Orangensaft und den Limettensaft mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 20 Sekunden kräftig schütteln. Durch ein Barsieb auf frische Eiswürfel in ein Glas gießen. Das Ganze nach Bedarf mit Zitronenlimonade aufgießen und die Grenadine darüber laufen lassen. Den Cocktail mit Trinkhalm servieren.

2. Pesto-Crostini mit Garnelen

Zutaten für 8 Portionen:

16 Stück Riesengarnelen

Für das Pesto: 1 Bund Rucola
 2 Knoblauchzehen, durchgepresst
 50 g Pecorino, gerieben
 50 ml Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer, Salz
 30 g Mandeln, gemahlen, evtl. geröstet

400 g Tomaten

Cayennepfeffer

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz

8 Scheiben Ciabatta

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen lassen und dann mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett golden rösten. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Aus den Pestozutaten ein Pesto mixen. Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die abgetupften Garnelen von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen.

Die Ciabattascheiben anrösten, mit dem Pesto bestreichen, die Tomatenwürfel darauf verteilen und 2 bis 3 Minuten lang backen, herausnehmen. Die Garnelen darauf legen und gleich servieren.

3. Schnelle Quarkbrötchen

Zutaten:

500 g Mehl

250 g Quark 20 % Fett

50 g Margarine

1 Ei

1 EL Zucker

1 TL Salz

2 EL Wasser

1 ½ P. Backpulver

etwas Milch

200 g geriebener Gouda

1 Paket gemischte Kräuter (TK)

Zubereitung:

Alle Teile in eine Rührschüssel geben und dort verkneten. Kleine Häufchen formen und für 15 Min. bei 220° C in den Backofen. Fertig sind die Brötchen.

4. Senf - Champagner - Süsspchen

Zutaten für 4 Portionen:

2 Schalotten

1 EL Butter

150 ml Champagner oder guten Winzersekt

400 ml Schlagsahne

$\frac{3}{4}$ l Geflügelfond oder -Brühe

3 EL Senf, je ein EL süßer, mittelscharfer und Pommery-Senf

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel oder Petersilie

Bei Bedarf: 1 Hähnchenbrust, gewürfelt

2 EL Olivenöl

Kleine Spieße

Zubereitung:

Die Schalotten fein würfeln und in der Butter anbraten. 100 ml Champagner zugießen und etwas einkochen lassen. Hühnerfond bzw. -brühe und die Sahne hinzugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen. Die drei Senfsorten dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen, den restlichen Champagner dazugeben, in vorgewärmte Teller oder Suppentassen geben und mit etwas Kerbel oder Petersilie sofort servieren.

Dazu reicht man die Spieße mit dem gebratenen Hähnchenbrustfilet.

5. Gefüllte Schweinefilets mit Parmaschinken

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Schweinefilet
1 Bund Basilikum
3 EL geriebener Parmesan
10 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl

Für die Füllung: (Pesto rosso)

150 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
evtl. 5 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch, gehackt
1 Prise Oregano
10 Blätter Basilikum
Pfeffer, Salz

Zubereitung Pesto rosso: Die getrockneten Tomaten mit dem eigenen Öl und evtl. weiteren 5 EL Öl pürieren und mit Pfeffer, gehacktem Knoblauch, kleingeschnittenem Basilikum und Oregano nach Geschmack würzen.

Zubereitung Schweinefilets: Die Schweinefilets der Länge nach auf- aber nicht durchschneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und entlang des Schnittes mit Basilikumblättern auslegen. Parmesan und Pesto rosso vermischen und auf dem Basilikum verteilen. Die Filets wieder in Form drücken, mit Bacon umwickeln und mit Olivenöl bestreichen. In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 30 Min. braten. Aus dem Ofen nehmen und 10 Min. ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.

6. Thymiangemüse

Zutaten für 5 Portionen:

1 kg Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Fenchel, Aubergine)

2 Zweige Thymian

½ Bd. Petersilie

1 Zitrone, unbehandelt

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und hacken. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Das Gemüse mit Kräutern, Zitronenspalten und Öl mischen. In einer großen Grillpfanne etwa 10 Min. garen. Die Zitrone herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinatsalat mit Parmesan

Für 4 Portionen

250 g Spinat

2 Orangen

Salz, Pfeffer

1 TL Honig

4 EL Olivenöl

50 g grob geriebener Parmesan (evtl. auch mehr)

15 g Pinienkerne

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat putzen, dicke Mittelrippen entfernen, waschen und trocken schleudern. Auf Teller verteilen. Eine Orange filetieren, die Filets auf den Spinat geben. Eine Orange auspressen, Saft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren, zum Schluß Olivenöl unterschlagen. Dressing über den Spinat geben, mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Quark - Dipp

Zutaten für 5 - 6 Portionen:

500 g Magerquark

Mineralwasser

1-2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

Petersilie

0,5 P. TK-8-Kräuter

Zubereitung:

Quark in eine Schüssel geben, mit Mineralwasser 5 Min. glatt rühren. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse pressen und zum Quark geben. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Kräuter dazu geben. Petersilie nach Geschmack hinzufügen. Den Dip gut durchziehen lassen.

7. Rosmarinkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

800 g kleine Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine Auflaufform geben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin von den Zweigen abschneiden und über die Kartoffeln geben. Knoblauch pellen, in feine Würfelchen schneiden und ebenfalls über den Kartoffeln verteilen. 6 EL Öl darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200° Grad ca. 40 - 45 Minuten garen lassen.

8. Zitronencreme mit Beerenmus

Zutaten für 5 Portionen:

250 g Quark
125 g Mascarpone
200 ml Sahne
1 Zitrone, Saft davon
Zesten und evtl. noch Stücke von einer Zitrone
n. B. Zucker oder Honig
200 g Himbeeren
50 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

Die Beeren pürieren und nach Geschmack süßen.
Die Sahne steif schlagen. Quark, Mascarpone mit dem Zitronensaft, den Zesten und den Zitronenstückchen gut verrühren und die Creme mit Zucker oder Honig abschmecken. Dann Die Sahne vorsichtig unterheben.
Die Schokolade schmelzen und mit einem Spritzbeutel zu dekorativen Mustern auf Backpapier spritzen, trocknen lassen.
Zum Anrichten auf den Tellern einen Spiegel mit Himbeermark gießen. Die Mousse in Nocken aufsetzen und mit Schokogittern verzieren.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit
wünschen
Angela Potthast
und
Lisa Ulfkotte!