

ZWAR - Kochen am Dienstag den 19.02.2019

Vorspeise: kalte Fischplatte mit verschiedenen Räucherfischen



Zutaten:

(Berechnet für 8 Portionen)

350 g	geräucherte Forellenfilets
200g	Pfeffermakrele
150 g	Stremel-Lachs-geräuchert
150 g	Dornhai (Seeaal- Schillerlocke)
8 Stck.	Sardellenfilets - gefüllt mit roter Paprika und Gewürzgurke
3 Stck.	frische Tomaten
1	Kopf Lollo Rosso
1	Bund Petersilie (frisch und kraus)
1 Glas	entkernte Oliven - schwarz oder grün
1Stck.	Tube Meerrettich und eventuell milde Zwiebel
1Stck.	Limette

Zubereitung:

Salat waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen! Oliven in sechs Teile aufschneiden und die Tomaten je nach Größe in 6 oder 4 Teile schneiden, entkernen, in die Spitze am Stielende gerade schneiden, dann 1/3 einschneiden, den sogenannten Tomatenreiter. Auf eine Platte halbierte Forellenfilets legen, Schnittseite nach oben. Den Lollo in Stücke zerteilen und auf den unteren Teil der Forellen legen damit ein guter Übergang entsteht. Den Stremel-Lachs seitlich auslegen und in der Mitte die Makrele- in jeweils zwei Stücke zerteilt- anrichten. Wieder einen Übergang mit Salat auslegen, darauf die Schillerlocke drapieren! Halbrund die Petersilien-Sträußchen legen. Die Sardellenröllchen arrangieren! Auf die Forellenhälften einen kleinen Strang Meerrettich spritzen, die Olivenspalte darauflegen und dann den Tomatenreiter auseinanderziehen und darauflegen! Nach Gusto- vorsichtig mit etwas Limettensaft-beträufeln. Fertig.

ZWAR - Kochen am Dienstag den 19.02.2019

Hauptgericht: Süßkartoffel-Spinat Auflauf



Dieses Rezept für den Süßkartoffel-Spinat-Auflauf ist schlichtweg ein Gedicht! Verfeinert mit Knoblauch, Weißwein und Bergkäse schmeckt dieses Gericht unglaublich lecker. Es ist ein Gericht das auch Vegetarier einfach nur glücklich macht.

Zutaten:

(Berechnet für 8 Portionen)

3000 g	Süßkartoffeln
4	Knoblauchzehen
1600 g	Dosentomaten (stückig)
200 ml	Weißwein
	Salz und Pfeffer
	Muskat - frisch
200 g	Babyspinat
240 g	Bergkäse - frisch gerieben

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und mundgerecht würfeln. In einer Auflaufform verteilen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Tomaten, Wein, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und über die Süßkartoffeln gießen.

Den Spinat abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Nun über die Süßkartoffeln verteilen und mit dem Bergkäse bestreuen. Zurück im Ofen und ca. 15-20 Minuten goldbraun backen lassen.

ZWAR - Kochen am Dienstag den 19.02.2019

Nachspeise: Crêpes



Für Lebensmittelallergiker: Dieses Crêpes-Rezept kann umgestellt werden auf verschiedenen Mehl und Milcharten. So eignet sich dieser Crêpes-Teig auch bei Laktose- und Gluten-Unverträglichkeit

Zutaten:

(Berechnet für 8 Portionen)

1 Paket	Weizenmehl (Reis- und Maismehl)
4 Stck.	Eier
1/2 l	Kuhmilch (3/5 Soja- und 2/5 Kokosmilch / oder nur Sojamilch)
1 EL	Vanillezucker
1 Prise	Salz
50 g	Butter
1 EL	Rum

Die Füllungen oder der Überzug der Crêpes erfolgt nach eigenem Gusto

Zubereitung:

Der Teig sollte einige Stunden vor dem Ausbacken in der Pfanne hergestellt werden. In einer Rührschüssel wird das Mehl, die Eier, den Vanillezucker, eine Prise Salz und die Milch mit einer Gabel (Schneebeesen) gut durchgemischt. Es soll ein glatter Teig entstehen. Die geschmolzene Butter und einen EL Rum unterrühren. Ruhen lassen.

In einer sehr heißen Pfanne etwas Butter schmelzen lassen. Einen halben Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben und für 3 Minuten backen.

Getränke sind nach eigenem Geschmack mitzubringen.

ZWAR - Kochen am Dienstag den 19.02.2019



Euer

Volker Schneider