

Rezepte für den Groß Glienicker Männerkochkreis am 24. April 2013

„Leichte Frühlingsküche“

- Spargelcremesüppchen mit Krabbeneinlage
- Fischfilet mediterrane Art
- Traubenpudding

Spargelcremesüppchen

Zutaten für 4 Personen	Zutaten für 10 Personen
500 g weißer Spargel 500 g grüner Spargel 1 Zwiebel 4 Stiele Dill 2 EL Zitronensaft 1 EL Öl 750 ml Gemüsebrühe (instant) 200 g flüssige Schlagsahne 150 g Nordseekrabbenfleisch Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer	1250 g weißer Spargel 1250 g grüner Spargel 2-3 Zwiebeln 10 Stiele Dill 5 EL Zitronensaft 2-3 EL Öl knapp 2 l Gemüsebrühe (instant) 500 g flüssige Schlagsahne 350-400 g Nordseekrabbenfleisch Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den weißen Spargel waschen und gründlich (!!!) schälen, die Enden abschneiden. Die Schalen mit der Gemüsebrühe aufsetzen und kräftig gut 10 Minuten kochen lassen. Dann die Spargelbrühe durch ein Sieb geben, die Schalen gut ausdrücken – die Brühe dabei auffangen. In der Zwischenzeit auch den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden wegschneiden. Die Spargelstangen, weiß und grün, trockentupfen und in Stücke schneiden, etwa 4 Zentimeter lang. Die Spitzen für die Deko zunächst zur Seite legen.

Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Nun in einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und zunächst nur die weißen (!) Spargelstücke darin anbraten. Die aufgefangene Spargelbrühe zugeben und etwa 10 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, danach den grünen Spargel hinzufügen und weitere 10 Minuten weiterkochen. Dazu parallel in einem kleineren Topf zunächst die weißen und nach etwa 8 Minuten dazu auch die grünen Spargelspitzen dünsten, bis sie zwar gar, aber noch bissfest sind.

Den Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Krabben abbrausen und trockentupfen.

Vor dem Servieren die Suppe pürieren, dabei nach und nach die Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren eventuell noch einmal erwärmen und dabei die Flüssigkeit schön aufschäumen.

Die Suppe auf die vorgewärmten Teller verteilen, mit Spargelspitzen, Krabben und Dill dekorieren.

Fischfilets auf mediterrane Art

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 10 Personen</u>
600 - 800 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)	1,5 – 2 kg Fischfilet (z.B. Kabeljau)
500 g Kartoffeln	1,2 kg Kartoffeln
400 g Zucchini	1 kg Zucchini
1 rote Paprikaschoten	2-3 rote Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote	2-3 gelbe Paprikaschote
3 Knoblauchzehen	7 Knoblauchzehen
2 EL Butaris	5 EL Butaris
200 g Tomaten	500 g Tomaten
200 g Schafskäse	500 g Schafskäse
Olivenöl	Olivenöl
Rosmarin	Rosmarin
Thymian	Thymian
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
Saft einer halben Zitrone	Saft einer halben Zitrone
glatte Petersilie	glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, trocknen, in eine Auflaufform geben und mit Zitrone beträufeln.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden (ca. 1x1x1 cm) und in dem Butterfett in einer Pfanne unter gelegentlichem Wenden bei milder Hitze so lange braten, bis sie gar sind (das dauert ca. 20 Minuten). In der Zwischenzeit die Zucchini schälen, die Paprikaschoten putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Ggf. überschüssigen Zitronensaft von den Fischfilets abgießen und dabei auffangen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Kartoffeln mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und über den Fischfilets verteilen.

Jetzt die Zucchini- und die Paprikawürfel in die Pfanne geben und in Olivenöl ca. 5 Min. anbraten. Die Knoblauchzehen dazu pressen und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Ebenfalls in die Auflaufform schichten.

Den Schafskäse würfeln und über den Auflauf geben. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden und in die Lücken vom Schafskäse setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C Umluft ca. 35 bis 40 Minuten garen. Evtl. nach der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Traubenpudding

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 10 Personen</u>
200 g kernlose Weintrauben, grün	500 g kernlose Weintrauben, grün
200 g kernlose Weintrauben, rot	500 g kernlose Weintrauben, rot
200 ml Weißwein	0,5 l Weißwein
300 ml heller Traubensaft	0,75 l heller Traubensaft
2 Pk. Vanillezucker	5 Pk. Vanillezucker
Zucker nach Bedarf	Zucker nach Bedarf
1 TL Bio-Zitronenschalenabrieb	3 TL Bio-Zitronenschalenabrieb
2 EL Zitronensaft	5 EL Zitronensaft
4 EL Vanillepuddingpulver	10 EL Vanillepuddingpulver
2-3 EL Haselnussblättchen	8 EL Haselnussblättchen

Zubereitung:

Die Weintrauben waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Weißwein und Traubensaft in einen Topf geben. Etwas von der Flüssigkeit abschöpfen und mit dem Vanillepuddingpulver verrühren, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist und keine Klümpchen mehr zu erkennen sind.

Zu dem verbleibenden Wein-Saftgemisch im Topf nun Vanillezucker, Zitronenschale und Zitronensaft zufügen und kurz aufkochen. Noch einmal etwas Flüssigkeit abschöpfen, mit Honig abschmecken und etwa 1/3 der Trauben damit marinieren.

Die restlichen Trauben in den Topf geben und 1 Minute dünsten. Angerührtes Vanillepuddingpulver unter Rühren zufügen, evtl. nachzuckern. Noch einmal kurz aufkochen. In Portionsschälchen füllen, abkühlen lassen.

Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Vor dem Servieren die marinierten Trauben auf den Pudding geben und mit den Haselnussblättchen bestreuen.