

Rezepte für den Groß Glienicker Männerkochkreis am 22. Mai 2013

„Fisch trifft Spargel“

- Avocado-Mango-Salsa mit Garnele auf Blattsalat
- Lachs-Spargel-Lasagne
- Joghurtmousse mit frischen Beeren

Avocado-Mango-Salsa mit Garnele auf Blattsalat

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
1 Kopf Salat 1-2 reife Avocado(s) 1 reife Mango 3-4 Tomaten 1 Frühlingszwiebel Petersilie ½ Chili-Schote 4 Riesengarnelen, roh 1-2 Knoblauchzehe(n) 4 EL Olivenöl	2-3 Köpfe Salat 5-6 reife Avocados 4 reife Mangos ca. 10 Tomaten 3 Frühlingszwiebeln Petersilie ½-1 Chili-Schote 12 Riesengarnelen, roh 2-3 Knoblauchzehen 6 EL Olivenöl
<u>für das Dressing:</u> 6 EL neutrales Öl 2 EL Balsamico-Essig 2 EL Orangensaft 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer	<u>für das Dressing:</u> 15 EL neutrales Öl 5 EL Balsamico-Essig 5 EL Orangensaft 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Dressing den Balsamico mit dem Orangensaft, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen; nach und nach das Öl unterschlagen; besonders gut und einfach geht das mit dem Pürierstab.

Avocado und Mango schälen, Fruchtfleisch fein würfeln. Sofort mit einem Drittel des Dressings mischen.

Die Tomaten für 2-3 Minuten mit kochend heißem Wasser überbrühen, dann kalt abschrecken und enthäuten. Den Stielansatz entfernen, halbieren und entkernen. In Würfel schneiden. Frühlingszwiebel(n) putzen, den oberen Teil entfernen und in sehr feine Ringe schneiden. Chili-Schote entkernen, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken. Alles vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kopfsalat waschen, putzen und trockenschleudern.

Die Garnelen schälen und von der dicken Seite her zur Hälfte aufschneiden (Schmetterlingschnitt), dabei den Darm entfernen. Waschen, gut trockentupfen. Olivenöl in einer (schweren) Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe halbieren und zugeben, dann die Garnelen in dem Knoblauchöl ca. 2 Minuten braten, bis sie von außen eine rote Farbe angenommen haben und innen noch ganz leicht glasig sind.

Kurz vor dem Servieren die Salatblätter einzeln durch das restliche Dressing ziehen. Auf großen Tellern anrichten, die Mango-Avocado-Salsa mittig auf die Salatblätter setzen und die Garnele dazugeben.

Lachs-Spargel-Lasagne

Zutaten für 4-5 Personen	Zutaten für 12 Personen
1 kg weißer Spargel	2,5 kg weißer Spargel
500 g Wildlachsfilet (ohne Haut)	1,2 kg Wildlachsfilet (ohne Haut)
9 Stück Lasagne-Blätter	20 Stück Lasagne-Blätter
70 g Butter	170 g Butter
150 ml Weißwein	370 ml Weißwein
250 ml Milch	500 ml Milch
250 ml Sahne	700 ml Sahne
1 Bund Estragon	2 Bund Estragon
3 EL Mehl	7-8 EL Mehl
50 g frisch geriebener Parmesan	125 g frisch geriebener Parmesan
1 Päckchen Mozzarella	2 Päckchen Mozzarella
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
Zitronensaft einer Zitrone	Zitronensaft von 2 Zitronen

Vorbereitung:

Spargel waschen, schälen, eventuell die Stangen längs halbieren, damit man sie besser schichten kann, und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Schalen in einem Topf mit kaltem Wasser (bei 4-5 Pers. ca. 600 ml) zum Kochen bringen. Etwas Salz, 1 TL Zucker und 1 TL Butter dazugeben. Etwa 20 Minuten leise köcheln lassen. Spargelschalen durch ein Sieb schütten, das Spargelwasser dabei auffangen und es mit etwas Zitronensaft erneut zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Spargelstücke im Sud ca. 6-8 Minuten leise köcheln, sie sollen noch sehr bissfest sein. Den Sud abgießen und erneut auffangen.

Den Lachs auf Gräten untersuchen, evtl. braune Stellen wegschneiden, danach in ca. 1- 2 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, kühl stellen.

Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorkochen, dann kurz mit kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier zum Trocknen legen.

Béchamel-Sauce:

Für die Soße restliche Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben, anschwitzen. Mit Milch, Weißwein und Spargelsud ablöschen. Unter Rühren etwas einkochen lassen, die Sahne unterrühren, noch einmal aufkochen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Estragon waschen, trockentupfen und ein paar Zweige zur Seite legen; den Rest kleinhacken und unterheben.

Fertigstellung:

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Auflaufform einfetten. Ca. ¼ der Béchamelsauce einfüllen, dann wie in dem Schema rechts dargestellt von unten nach oben schichten.

Mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Lasagne noch 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen bei halboffener Tür ruhen lassen.

Zum Servieren mit Estragonblättchen garnieren.

M=Mozzarella
B= Béchamel
L= Lasagne
F= Lachs
P= Parmesan

M
B (6. Schicht)
F (3. Schicht)
B (5. Schicht)
F (2. Schicht)
P (2. Schicht)
S (2. Schicht)
B (4. Schicht)
L (2. Schicht)
B (3. Schicht)
F
P
S
B (2. Schicht)
L
B



Joghurtmousse

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
300 g Naturjoghurt 100 g Zucker 1-2 unbehandelte Zitronen 4 Blatt Gelatine 250 g Schlagsahne	900 g Naturjoghurt 300 g Zucker 4-5 unbehandelte Zitronen 12 Blatt Gelatine 750 g Schlagsahne

Zubereitung:

Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Zitronenschale mit einer Reibe abreiben. Mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren. Gelatine mit kaltem Wasser bedecken und 5 Min. einweichen. Die Gelatine mit den Fingern herausfischen und ausdrücken. Zusammen mit dem Zitronensaft in einen Topf geben und leicht erwärmen. Dabei ständig umrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.

Gelatine vorsichtig unter die Joghurtmasse rühren. Schüssel 10 Min. in den Kühlschrank stellen.

Kalte Sahne steif schlagen. Die langsam gelierende Masse aus dem Kühlschrank nehmen, die Sahne mit dem Schneebesen vorsichtig unterziehen.

Im Kühlschrank fest werden lassen; später mit einem feuchten Esslöffel Nocken ausstechen.

Fruchtsoße

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
250 g gemischtes Beerenobst, tiefgekühlt 1 EL Zitronensaft 1 EL Zucker	750 g gemischtes Beerenobst, tiefgekühlt 3 EL Zitronensaft 3 EL Zucker

Zubereitung:

Tiefgekühlte Waldbeermischung in einen Topf geben, Zitronensaft zufügen und unter leichtem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Früchte aufgetaut sind und Saft ziehen, den Zucker zugeben. Einmal aufkochen, anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Noch einmal abschmecken.

FrISCHE Beeren der Saison

Für 4 Personen nehme man insgesamt knapp 400 g frisches Beerenobst, bei 12 Personen gut 1 kg frisches Beerenobst, sowie 1 Topf Minze

Zubereitung:

Minze, Erdbeeren und Blaubeeren kalt abbrausen und trockentupfen. Erdbeeren putzen, evtl. halbieren.

Anrichten:

Die Nachspeise wird auf großen Tellern angerichtet. Dafür zunächst auf jeden Teller durch ein feines Sieb ein wenig Puderzucker streuen, dann 2-3 EL von der Fruchtsoße auf die Teller geben. Mit Hilfe von zwei feuchten Esslöffeln Nocken aus der Mousse stechen und je zwei auf den Tellern drapieren, mit den Beeren umlegen und mit Minzeblättchen dekorieren.