

Rezepte für den Groß Glienicker Männerkochkreis am 11. September 2013

„Vegetarisches Essen, gesund und lecker“

- Forellenmousse mit Dill
- Paprikaschoten mit Mangold und Salzkartoffeln
- Marillenknödel

Forellenmousse mit Dill

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 9 Personen</u>
200 g geräucherte Forellenfilets	450 g geräucherte Forellenfilets
1 EL Sahnemeerrettich	2 EL Sahnemeerrettich
100 g gut gekühlte Schlagsahne	200 g gut gekühlte Schlagsahne
2 EL Frischkäse	4 EL Frischkäse
1 EL Zitronensaft	2 EL Zitronensaft
1 Bund Dill	2 Bund Dill
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
4 Scheiben Vollkorntoast	9 Scheiben Vollkorntoast
zur Deko:	zur Deko:
2 Handvoll Salatblätter (z. B. Romana)	4 Handvoll Salatblätter (z. B. Romana)
ggf. 1 EL rosa Pfefferkörner	ggf. 2 EL rosa Pfefferkörner

Zubereitung:

Dill unter fließend Wasser abspülen und trockentupfen. Etwas Dill für die Garnitur zurückbehalten, den Rest feinhacken.

Die Forellenfilets grob zerpfücken, mit dem Sahnemeerrettich, dem Frischkäse, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Die Sahne steif schlagen und nach und nach vorsichtig unter die Forellenmasse mischen, dabei auch den Dill einrühren.

Die Masse im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Die Salatblätter auf den Tellern verteilen, mit 2 Esslöffeln von der Forellenmousse Nocken abstechen, auf dem Salat anrichten und mit dem restlichen Dill und, wer möchte, mit etwas rosa Pfeffer garnieren.

Mit warmem Toast, diagonal halbiert, servieren.

Paprikaschoten mit Mangold

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 9 Personen</u>
4 gelbe oder rote Paprikaschoten 1 kg Mangold 1 Zwiebel 30 g Butter oder Margarine 3 Eigelb (Eiweiß kann anderweitig genutzt werden) abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone 250g Ricotta fresca oder Doppelrahmfrischkäse 100 g grob geraspelter Parmesankäse Salz, Pfeffer	9 gelbe oder rote Paprikaschoten 2 kg Mangold 2 Zwiebeln 70 g Butter oder Margarine 6 Eigelb (Eiweiß kann anderweitig genutzt werden) abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen 500g Ricotta fresca oder Doppelrahmfrischkäse gut 200 g grob geraspelter Parmesankäse Salz, Pfeffer
außerdem	außerdem
2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 2 EL Öl 1 kleine Dose Tomaten (400 g) 100 ml Rotwein Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker 1 Bund Basilikum	4 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 4 EL Öl 2 kl. oder 1 gr. Dosen Tomaten (insgesamt 800 g) 200 ml Rotwein Salz, Pfeffer, 1 gute Prise Zucker 1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Paprikaschoten der Länge nach halbieren, dabei den Strunk beibehalten, damit die Füllung besseren Halt hat. Innen von weißen Häutchen befreien und unter fließend Wasser ausspülen, bis alle Kerne verschwunden sind. Mit Küchenpapier trocken tupfen.

Mangold waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden.

Zwiebeln fein hacken, glasig dünsten, Mangold zugeben und 5 Minuten mitdünsten, auskühlen lassen.

Die Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, Doppelrahmfrischkäse und $\frac{3}{4}$ des Parmesan unter den Mangold mischen, kräftig abschmecken und in die Paprika füllen.

Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln, im Bräter das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Tomaten und Rotwein zugeben, ca. 5 Minuten einkochen lassen, abschmecken.

Die Soße in eine Auflaufform umfüllen, Paprikaschoten hineinsetzen und ca. 30 Minuten im auf 180° vorgeheizten Backofen schmoren.

Zum Schluss feingehacktes Basilikum mit dem restlichen Parmesan unter die Soße rühren.

Dazu werden Salzkartoffeln gereicht.

Marillenknödel

<p><u>Zutaten für 6 Personen</u></p> <p>70 g Butter 1 Ei 250 g Topfen (Quark, mind. 20% Fett) 70 g Weizenmehl 70 g Hartweizengrieß Salz 12 reife Marillen (Aprikosen) 12 Stück Würfelzucker ein Schuss brauner Rum ½ Vanilleschote</p> <p><u>für die Brösel</u></p> <p>3 EL Butter 100g Semmelbrösel (Paniermehl) 2 EL Zucker ½ Vanilleschote</p> <p><u>zum Anrichten</u></p> <p>2 EL Zucker 4 EL zerlassene Butter</p>	<p><u>Zutaten für 9 Personen</u></p> <p>105 g Butter 2 Eier 400 g Topfen (Quark, mind. 20% Fett) 105 g Weizenmehl 105 g Hartweizengrieß Salz 18 reife Marillen (Aprikosen) 18 Stück Würfelzucker ein guter Schuss brauner Rum 1 Vanilleschote</p> <p><u>für die Brösel</u></p> <p>5 EL Butter 150g Semmelbrösel (Paniermehl) 3 EL Zucker 1 Vanilleschote</p> <p><u>zum Anrichten</u></p> <p>3 EL Zucker 6 EL zerlassene Butter</p>
---	--

Zubereitung:

Die (weiche) Butter mit einem Handrührgerät schaumig rühren, dann Ei und eine Prise Salz unterrühren. Anschließend zuerst den Topfen, danach Mehl und Grieß unterrühren.

Den Teig mit Hilfe von Frischhaltefolie zu einer Rolle mit ca. 7 cm Durchmesser formen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit mit einem Kochlöffelstiel vorsichtig die Kerne aus den Marillen herausdrücken (dies gelingt besonders gut, wenn man die Marillen auf der entgegengesetzten Seite mit einem Messer ein bisschen einritz). Ein Stück Zucker durch die Öffnung schieben.

Den Teig aus der Folie wickeln und längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden (Messer nass machen). Die Marillen darin einschlagen und mit nassen Händen zu Knödeln formen.

Leicht gesalzenes Wasser mit einem Schuss Rum und einer aufgeschnittenen ½ Vanilleschote zum Kochen bringen. Die Knödel hineinlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!).

Für die Brösel die Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Semmelbrösel dazugeben. Sobald die Brösel etwas Farbe angenommen haben, Zucker und Vanillemark dazugeben und auf kleiner (!!) Flamme goldbraun rösten.

Die Knödel in den Butterbröseln wälzen, auf Teller legen, ein paar Brösel darüber streuen, zuckern und mit etwas zerlassener Butter servieren.