

Rezepte für den Groß Glienicker Männerkochkreis am 28. Februar 2018

- Rote Bete Carpaccio mit Salatbouquet und Schinkenwürfeln
- Dorsch mediterran mit Salzkartoffeln

Gemüsesalat – Rote Bete Carpaccio mit körnigem Salatbouquet und Schinkenwürfel

Zutaten für 5 Personen:

ca. 500g rote Bete Knollen (gut geeignet sind bereits eingelegte und gekochte in Folie eingeschweißte Knollen)

1 Schalotte

1 Bund Rucola

1 Schale Feldsalat

1 Zucchini

5 Rispen Tomaten

125 g Schinkenspeck (gewürfelt)

80 bis 100 g Parmesan (grob gehobelt)

50 g Walnüsse

50 g gemischte Kerne (Kürbis, Sonnenblumen, Pinien u.ä.)

1 Bund Petersilie (gehackt)

Marinade/Vinaigrette

Olivenöl

Balsamico –Essig

Zitrone

Honig

Salz/ Pfeffer

Senf

Mediterranes Brot reichen

Zubereitung:

Für die Zubereitung eignen sich frische rote Bete Knollen in Wasser gekocht oder bereits gekochte vakuumverpackte rote Bete.

Rote Bete auf der Gemüseriebe in sehr dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.

Mit diesen Scheiben die gesamte Innenfläche eines Tellers kreisförmig belegen.

Schalotte schälen, in kleine Würfel schneiden und über die rote Beete streuen.

Etwa die Hälfte der Salatmarinade über die rote Bete träufeln.

Zucchini schälen, in Stifte schneiden und über die roten Beete legen.

Petersilie fein schneiden und die Hälfte über die rote Bete streuen.

Rechtzeitig den Rucola und Feldsalat waschen und abtropfen lassen.

Rucola etwas kleiner schneiden und mit dem Feldsalat und der restlichen Marinade

Vermischen (unmittelbar vor dem Anrichten) und etwas bergartig über die rote Bete häufeln.

Darüber die angebratenen Schinkenwürfel, den grob gehobelten Parmesan und

die gehackte Petersilie streuen. In die Mitte des Salates wird eine Rispentomate aufgesetzt.

Die Walnüsse sowie die gemischten Kerne rösten und darüber streuen.

Dazu wird eine Scheibe mediterranes Brot (ev. Toasten) gereicht.

2 Varianten für das Anrichten:

- Alles auf einer großen Vorspeisenplatte anrichten (jeder nimmt sich seinen Teil)
- oder
- für jeden Gast einen separaten großen Teller anrichten

Dorsch mediterran (für 10 Personen)

Zutaten:

2 kg weißes Fischfilet (Dorsch, Kabeljau, Plattfisch)
8 EL Butter
6 Knoblauchzehen
geriebene Schale und Saft von 2-3 Orangen
350-400 g geriebenes altes Brot (alternativ: Semmelbrösel, Paniermehl)
fein gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Fisch salzen und pfeffern, anschließend in eine ofenfeste Form oder auf das Backblech legen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Ausgedrückten Knoblauch, geriebene Orangenschale und Orangensaft zugeben.

Die Brotkrumen und die Petersilie dazugeben und die Mischung leicht anbräunen. Falls sie zu trocken ist, etwas mehr Butter zufügen.

Die Kräuter-Brot-Masse auf den Fisch streichen und diesen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Dazu schmecken in Butter geschwenkte Kartoffeln und knackiger Blattsalat.