

ÜZ Rezept des Monats März 2011

Je mehr Leute sich zu einem Essen treffen, desto besser fällt die Umweltbilanz aus. Für sich alleine kochen ist nicht effizient. Und wenn man die Wahl zwischen vielen warmen und kalten, herzhaften und süßen Speisen hat, kommt jeder auf seine Kosten.

Die Verbindung von Frühstück (**Breakfast**) und Mittagessen (**Lunch**) wird in Anlehnung an die englischen Bezeichnungen „**Brunch**“ genannt. Besonders beliebt ist der:

Osterbrunch

- *Legierte Weinsuppe mit Zwiebelmett-Klößchen*
- *Schnitzelpfanne*
- *Zucchini-Gratin*
- *Joghurt-Dressing für Salat*
- *Bunte Frischkäseterrine*
- *Joghurtdressing für das Salatbuffet*
- *Windbeutel – herzhaft und süß gefüllt*
- *Himbeer-Shake*

Legierte Weinsuppe mit Zwiebelmettklößchen

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Zwiebelmettklößchen:

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Schnittlauch
1 EL Petersilie
250 g Zwiebelmettwurst
1 Eigelb
60 g Mozzarella

Für die Brühe

2 TL Butterschmalz
4 EL Mehl
400 ml Weißwein (kräftig, herb)
1,5 l Gemüsebrühe
2 Eigelb
60 g Sahne
Salz, frischer Pfeffer
½ Bund Bärlauch

Zubereitung:

- Für die Mettklößchen: Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie klein schneiden. Mozzarella fein würfeln.
- Zwiebelmettwurst enthäuten, Masse in eine Schüssel geben. Eigelb und klein geschnittene Zutaten zugeben. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, gut vermengen, Mozzarella unterheben. Kleine runde Klößchen formen.
- 1,5 l herzhaft abgeschmeckte Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Die Mettklößchen einlegen, einmal aufkochen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Aus der Brühe nehmen und zugedeckt warm stellen. Brühe durch ein Sieb gießen.
- In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, Mehl zugeben und hell anschwitzen. Mit Gemüsebrühe langsam aufgießen und 4 – 5 Min kräftig durchkochen lassen. Mit Wein aufgießen, abschmecken.
- Eier und Sahne verrühren, mit dem Pürriererstab in die kochende Suppe einrühren, aufschäumen aber nicht mehr kochen lassen.
- Mettklößchen einlegen, mit frischem Pfeffer und Bärlauchstreifen garnieren. Sofort servieren.

Brühe:

- Topf mit Butterschmalz erhitzen, weiße Zwiebeln angehen lassen (keine Farbe geben). Mit Mehl bestäuben, einrühren, mit Weißwein angießen, mit kalter Gemüsebrühe aufgießen, rühren, zum Siedepunkt bringen. Knoblauch dazu geben, köcheln lassen, glatt rühren und zur Seite stellen.
- Eilegierung einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit einem Löffel kleine Klößchen aus der Zwiebelmettmasse abstechen. In vorbereitete Gemüsebrühe geben, ca. 3 – 4 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Klößchen in tiefe Teller geben, Suppe darüber anrichten. Mit roten Beeren bestreuen, mit Minzeblatt garnieren und Holzofenbrot dazu servieren.

Schnitzelpfanne

Zutaten (für 4 Personen):

3 Putenschnitzel
1 Becher Sahne
½ Becher Milch
1 Beutel Pilzrahmsuppe
frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Putenschnitzel in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Jenaer Glasform schichten.
Sahne und Milch mit dem Pulver der Pilzcremesuppe verrühren und darüber geben.
Im geschlossenen Topf bei 200 °C 20 Minuten garen.
Danach Deckel entfernen und weitere 10 Minuten garen.

Zucchini-Gratin

Zutaten:

3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
2 TL Curry
250 g braune Champignons
500 g Zucchini
2 El Zitronensaft
1 Msp. geriebene Zitronenschale
2 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer, Knoblauch nach Geschmack
150 g Feta-Käse

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons und Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten.
- Curry, Champignons und Zucchini dazugeben, mehrmals wenden und mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt ca. 4 – 5 Minuten garen.
- Mit Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale und Meerrettich würzen. In eine flache Auflaufform geben und Feta-Käse darüber krümeln.
- Im Backofen unter dem Grill oder bei starker Oberhitze wenige Minuten gratinieren. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern (Thymian, Petersilie, Basilikum bestreuen).

Joghurtdressing für das Salatbuffet

Frische Salate sind nicht nur gesund, sie sind auch optisch ein „Hingucker“. Das Dressing ist geeignet für alle Arten von Blattsalat, Tomaten, Gurken, rohe Möhren, Zucchini, Kohlrabi u.v.m.

Zutaten für das Dressing (ergibt ca. ½ l):

½ EL mittelscharfen Senf
1 TL süßen Senf
125 ml gekörnte Brühe
35 ml Apfelessig
½ TL Meerrettich
2 – 3 EL Sauerrahm
400 ml Pflanzenöl

Zubereitung:

- **Wichtig!** Die Zutaten müssen alle Zimmertemperatur haben!
- Alle Zutaten - bis auf das Öl - in einen Becher geben und mit dem Pürierstab vermischen. Tropfenweise Öl zugeben und zur Majonaise aufschlagen.

Hinweis:

Wenn die Majonaise nicht richtig fest wird, etwas mehr Öl zugeben.

Bunte Frischkäse-Terrine

Zutaten:

250 g Camembert
1.000 g Frischkäse, natur
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
2 EL gehackte Petersilie
75 g gehackte Walnusskerne
1 - 2 EL Paprikapulver, edelsüß
etwa 14 Scheiben dünn geschnittenen Gauda
Klarsichtfolie

Zubereitung:

Den Camembert in kleine Würfel schneiden. Frischkäse mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer verrühren. Die Käsemasse in drei Portionen teilen. Ein Drittel mit Petersilie, ein Drittel mit Walnusskernen und ein Drittel mit Paprikapulver verrühren. Eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) mit Klarsichtfolie auslegen. Boden und Seiten mit Gauda auslegen. Die Petersilienmasse hinein geben, glatt streichen und mit zwei Gaudascheiben bedecken. Paprikamasse darauf streichen und zwei Gaudascheiben auflegen.

Die Nussmasse darauf verteilen, glatt streichen und mit den restlichen Käsescheiben bedecken. Die Oberseite mit Klarsichtfolie zudecken. Die Form für etwa zwölf Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Terrine aus der Kastenform stürzen, Folie entfernen und in Scheiben schneiden.

Dazu schmeckt hervorragend Baguette und ein Glas Wein.

Variante:

Anstelle von Petersilie könne Sie auch Schnittlauch, Dill, Basilikum oder eine Mischung aus verschiedenen Kräutern nehmen. Walnüsse können durch jede Nussart ausgetauscht werden.

Tipp:

Lassen Sie die Terrine vor dem Aufschneiden 1 – 2 Stunden im Gefrierfach anfrieren. Das Aufschneiden gelingt Ihnen problemlos! Bei Zimmertemperatur servieren.

Windbeutel – herzhaft und süß

Windbeutel sind für herzhaftere und süße Füllungen geeignet. Dieser Teig ist auch die Basis für „Schwimmerle“ – eine Einlage in der fränkischen Hochzeitssuppe. „Schwimmerle“ werden im schwimmenden Fett ausgebacken.

Zutaten:

¼ l Wasser
1 Msp. Salz
90 g Butter
150 g Mehl
4 – 5 Eier
1 P. Backpulver

Zubereitung:

- Wasser, Salz und Butter zum Kochen bringen. Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel solange rühren (abbrennen), bis sich auf dem Boden eine weiße Haut gebildet hat.
- Die Masse etwas abkühlen lassen. Mit den Schneebesen des Rührgerätes die Eier einzeln und zum Schluss das Backpulver unterrühren. Der optimale Bräuteig ist eine glänzende feste Masse.
- Den Teig in einen Spritzbeutel geben und kleine Rosetten auf das Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Ober/Unterhitze) backen.

Fertigstellung der Windbeutel:

Die erkalteten Windbeutel halbieren, je nach Belieben süß oder herzhaft füllen. Deckel wieder auflegen und nach Geschmack garnieren.

Windbeutel, herzhaft gefüllt

Füllung 1: Kaviar und Krabben

400 g Frischkäse
1 Glas Kaviar
200 g Krabben
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Den Frischkäse mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllung 2: Schinken

400 g Frischkäse
150 g geräucherten Schinken oder 150 g gekochter Schinken (sehr fein geschnitten)
2 Paprika
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Frischkäse mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllung 3: Vegetarisch

4 kleine Möhren
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1 Schale frische Kresse

Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und fein reiben. Mit Frischkäse vermischen und abschmecken. Kresse vorsichtig unterheben. Mit frischer Kresse garnieren.

Windbeutel mit süßen Füllungen

Füllung 1: mit Erdbeeren

2 Becher Sahne
2 P. Sahnesteif
1 P. Vanillezucker
Zucker nach Geschmack
250 g frische Erdbeeren

Zubereitung:

Die Sahne mit Sahnesteif, Vanillezucker und Zucker steif schlagen. Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit frischer Minze garnieren.

Füllung 2: mit Kirschen

1 Glas Sauerkirschen
2 P. roten Tortenguss
2 Glas Kirschlikör
Zucker nach Geschmack
2 Becher Sahne
2 P. Sahnesteif
1 P. Vanillezucker

Zubereitung:

Kirschsafft abgießen und in einem Topf zum Kochen bringen. Tortenguss und Kirschlikör miteinander verrühren, Kirschsafft damit abbinden. Mit der abgekühlten Kirschsaffmasse die Windbeutel füllen. Sahne mit Sahnesteif, Vanillezucker und Zucker steif schlagen.

Tipp:

Für Kinder Aroma ohne Alkohol zubereiten, ersatzweise Himbeersirup, Orangensaft etc. verwenden!

Füllung 3: mit Creme

1 P. Vanille-Puddingpulver
400 ml Milch
2 EL Zucker
Aroma nach Belieben (Amaretto, Zitronenlikör, Orangenlikör, Pfirsichlikör)
1 Becher Sahne
1 P. Sahnesteif

Zubereitung:

Milch aufkochen, Puddingpulver mit Aroma anrühren, Milch damit binden und noch mal aufkochen lassen. Den abgekühlten Pudding mit steif geschlagener Sahne vermischen und die Windbeutel damit füllen. Mit Puderzucker garnieren.

Für Kinder Aroma ohne Alkohol auswählen!

Apfel-Crumble

Zutaten:

6 mittelgroße Äpfel
6 TL Zitronensaft
6 Msp. Lebkuchengewürz
3 EL Zucker

Für den Belag:

125 g Mehl
100 g braunen Zucker
100 g Butter

Zubereitung:

- Auflaufform einfetten. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze einschalten.
- Äpfel waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Zucker, Zitronensaft und Lebkuchengewürz mischen und in die Auflaufform füllen.
- In einer zweiten Schüssel Mehl, Zucker, Zimt und Butter mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem Bröselteig verrühren. Über die Äpfel geben.
- Die Masse 25 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Mit frisch geschlagener Sahne (evtl. etwas Eierlikör unterheben) garnieren.

Himbeer-Shake

Zutaten (für 8 Personen):

100 g gefrorene Himbeeren
1 Banane
1 EL Zucker
1,5 l Milch
8 Kugeln Vanilleeis

Zuckerrand für die Gläser:

Saft einer halben Zitrone
1 – 2 EL grober Zucker

Zubereitung:

- Zitronensaft auf einem kleinen Teller verteilen. Zucker auf einem zweiten Teller verteilen. Zuerst den Gläserrand in Zitronensaft stellen und anschließend im Zucker drehen.
- Himbeeren in einen großen hohen Becher geben. Mit der geschälten Banane, dem Zucker und einem viertel Liter Milch zu einem Brei pürieren. Mit 1 EL Zucker und etwas Milch zu einem Brei pürieren.
- Die restliche Milch zugeben. Das Ganze nochmals kräftig pürieren. Die Gläser mit der Milch gut zur Hälfte befüllen. Dabei den Zuckerrand nicht berühren – er löst sich sonst auf).
- 1 Kugel Vanilleeis zugeben und mit der restlichen Milch aufgießen. Trinkhalm zugeben und servieren.

Hinweis:

Sollten Sie einen farbigen Zuckerrand bevorzugen, können sie den Zucker vorher mit Lebensmittelfarbe einfärben!

