

**FRÜHLING HAT SAISON
FRISCHE IDEEN IN DEN
TOPF**





Die Gläserne Küche ...

liegt im **Vier-Jahreszeiten-Park Oelde** und gehört zum **Kindermuseum KLIPP KLAPP**.

Die Erfolgsgeschichte der Küche begann im Jahr 2001 mit der Landesgartenschau *Blütenzauber und Kinderträume*. Seit dieser Zeit wird von begeisterten Kursteilnehmenden gerührt, geklappt, probiert, gekocht und geschlemmt.

Mit der gleichen Begeisterung wählen unsere **Kursleiterinnen** sorgfältig die Rezepte aus. Schon Monate vor Bekanntgabe des Jahresprogramms überlegt sich das Team der Gläsernen Küche, womit sie Ihnen den Gaumen kitzeln können – und das alles angepasst an die Jahreszeiten und auf der Suche nach neuen Trends.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei unseren Kursen und beim Nachkochen!

Ihre Birgit Rumpf
Museumsleitung

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|--|---|----|
| Vorspeisen & Brote | Karamellierter Chicorée mit Ziegenkäse | 4 |
| | Karotten-Hörnchen | 5 |
| | Ricotta-Türmchen | 6 |
| | Gefüllte Focaccia | 7 |
| | Spargelflammkuchen mit Mettflöckchen | 8 |
| Suppenliebe | Chicorée-Suppe mit roten Linsen | 9 |
| | Spitzkohl-Spargel-Suppe | 10 |
| | Spinat-Erbesen-Süppchen mit Räucherlachs | 11 |
| Salate | Blattsalate mit Mairübchen und Pumpernickel | 12 |
| | Spinatsalat mit Röstbrotecken und Süßkartoffel-Hummus | 13 |
| | Zucchini-Couscoussalat | 14 |
| Fleisch und Fisch | Putenröllchen mit Frischkäsesoße | 15 |
| | Grüner Gemüse-Curry mit Hähnchenbrust | 16 |
| | Rinderhüftsteaks mit Balsamico-Schalottensoße | 17 |
| | Lachsragout | 18 |
| Ofengerichte und andere Glücklichmacher | Ziegenkäse-Möhren-Kuchen | 19 |
| | Spinatklößchen mit Ricotta | 20 |
| | Kartoffelbaumkuchen mit glasierten Frühlingszwiebeln | 21 |
| | Ostertorte | 22 |
| | Kräuterspätzle | 23 |
| Dessert | Buttermilch-Mousse | 24 |
| | Maracujapudding mit Joghurt-Mousse | 25 |
| | Mascarpone-Hasen | 26 |



Karamellierter Chicorée mit Ziegenkäse und Birnenmus

Kategorie: Vorspeise
Menge: 10 Portionen

Zutaten:

| | |
|---|---------------------------|
| <u>Für den karamellisierten Chicorée:</u> | 1 Packung Strudelteig |
| 2 Chicorée | 2 Zweige Thymian |
| 2 EL Puderzucker | 8 TL Honig |
| 4 EL Balsamicoessig | |
| 2 Zweige Rosmarin | <u>Für das Birnenmus:</u> |
| 3 EL Öl | 2 Birnen |
| Salz & Pfeffer | gem. Zimt |
| 1 Knoblauchzehe | gem. Nelken |
| | ½ TL Koriander |
| <u>Für den gebackenen Ziegenkäse:</u> | ½ TL Kümmel |
| 1 Zwiebel | ½ TL Pfefferkörner |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL Currypulver |
| 200 ml Schmand | etwas Zitronensaft |
| 200 g Ziegenfrischkäse | |
| 2 Eier | |

Zubereitung:

1. Chicorée in einzelne Blätter teilen, waschen und trocknen. Rosmarin hacken und die Knoblauchzehe fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Chicorée hellbraun braten. Rosmarin und Knoblauch zufügen. Die Chicorée Blätter mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken und noch 1-2 Minuten köcheln lassen.
2. Für den gebackenen Ziegenkäse Thymian von den Zweigen zupfen und klein schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfel schneiden, beides in Öl in einer Pfanne glasig anbraten, beiseitestellen. In einer Schüssel Schmand und Eier verrühren, Ziegenfrischkäse hinein bröckeln, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Strudelteig entrollen, in 20 Quadrate von 8x8 cm schneiden und dünn mit Öl bepinseln. Acht Mulden einer Muffinform gut einfetten. In jede Mulde der Muffinform je zwei Teigquadrate leicht versetzt übereinanderlegen. Die Ziegenkäsefüllung auf die Quadrate verteilen, mit Honig beträufeln, mit Thymian bestreuen und im Backofen bei 175°C Heißluft ca. 10-15 Minuten backen.
4. Für das Birnenmus Birnen schälen und das Kerngehäuse herausschneiden, grob würfeln. Die Birnen mit 50 ml Wasser, Zimt und Nelkenpulver weichkochen. Gewürzkörner und Currypulver in einem Mörser fein zerreiben. Die Birnen pürieren und mit den Gewürzen und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
5. Einen Klecks Birnenmus auf einen Teller geben und den gebackenen Ziegenkäse auf den karamellisierten Chicorée anrichten und servieren.



Karottenhörnchen

Kategorie: Vorspeise

Menge: 16 Hörnchen

Zutaten:

Für die Hörnchen:

250 g Mehl
20 g Hefe
½ TL Salz
2 EL Öl
150 ml warmes Wasser
1 Eigelb
2 EL Milch
Schillerlockenformen

Für den Farmersalat:

300 g Möhren
300 g Sellerie
2 EL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
1 EL Zucker
150 g Vollmilchjoghurt
70 g Schmand
100 g Mayonnaise

Zubereitung:

1. Für die Hörnchen einen Hefeteig bereiten, dafür die Hefe in eine kleine Schüssel bröseln und in 50 ml von dem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Öl in eine Rührschüssel geben, die aufgelöste Hefe und das restliche Wasser (100 ml) zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Möhren und Sellerie schälen und in feine Stifte schneiden oder mit der Küchenmaschine grob reiben. Sellerie mit Zitronensaft und Salz verkneten, danach die Möhren unterkneten. Joghurt, Schmand und Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, zu dem Möhren-Sellerie-Gemisch geben und abschmecken.
3. Eigelb und Milch verquirlen. Den Hefeteig nochmal durchkneten, dann ausrollen und in 16 Streifen (1,5-2 cm breit) schneiden. Schillerlockenformen mit Butter gut einfetten. Je einen Teigstreifen leicht überlappend um die Schillerlockenform wickeln und dabei Anfang und Ende gut festdrücken. Die Teighörnchen mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und im Backofen bei 170°C Heißluft 8-10 Minuten backen.
4. Die fertig gebackenen Hörnchen vorsichtig von der Form lösen. Wenn die Hörnchen ausgekühlt sind, kann man sie vorsichtig mit dem Farmersalat füllen und etwas Möhrengrün oder Petersilie als Deko oben an die Öffnung stecken.



Selbstgemachte Mayonnaise:

1 Eigelb mit 1 EL Essig, 1 TL Zucker, Salz und 1 TL Senf mit den Quirlen des Handrührgerätes auf höchster Stufe verrühren und dabei 125 ml Sonnenblumenöl in dünnem Strahl sehr langsam zugeben. Sollte die Mayonnaise zu fest sein, kann man zum Schluss etwas kaltes Wasser unterrühren. Bei der Herstellung darauf achten, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.



Ricotta-Türmchen

Kategorie: Vorspeise

Menge: 8 Portionen

Zutaten:

2 große Auberginen

Salz

Für das Pesto:

2 Knoblauchzehen

30 g Pinienkerne

1 Bund Basilikum

80 ml Olivenöl

50 g geriebener Parmesan

Salz & Pfeffer

Für die Ricottamasse:

500 g Ricotta

3 Eier

4 Tomaten

1 EL Balsamicoessig

Zucker

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Auberginen waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Knoblauch abziehen, mit Pinienkerne, Basilikum und 60 ml Öl in einem hohen Gefäß pürieren. Geriebenen Parmesan zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 230°C Heißluft vorheizen. Auberginen trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen etwa 20 Minuten rösten. Dabei einmal wenden. Abkühlen lassen.
4. Ricotta mit den Eiern verrühren und pfeffern. 8-10 Soufflé Förmchen mit Öl einfetten. Jeweils eine große Auberginenscheibe, 1 EL Ricottamasse und 1 TL Pesto einschichten und so fortfahren, bis alles verbraucht ist.
5. Die Ricotta-Türmchen im Backofen bei 160°C Heißluft 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, vierteln entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Die Türmchen aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Dann aus der Form nehmen und mit den Tomaten und etwas Basilikum anrichten.



Gefüllte Focaccia

Kategorie: Vorspeise

Menge: 4 - 6 Portionen

Zutaten:

Für den Teig:

20 g frische Hefe

3 Zweige Rosmarin

500 g Mehl Typ 550

1 TL Salz

etwas Öl

300 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

1 Glas getrocknete Tomaten in Öl

125 g Basilikum Pesto

150 g Fetakäse

100 g Oliven ohne Stein

Meersalzflöckchen und Rosmarin

Zubereitung:

1. Die Hefe in 100 ml lauwarmen Wasser auflösen. Rosmarinnadeln fein hacken. Mehl, Rosmarin, Salz, das restliche Wasser und die aufgelöste Hefe in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtlich vergrößert hat.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten grob hacken. Fetakäse zerbröseln und die Oliven in Scheiben schneiden. Den Hefeteig zu einem Rechteck (40x60 cm) ausrollen. In ein tiefes gefettetes Blech 30x40 cm legen, so dass eine Hälfte des Teiges aus dem Blech herausragt. (Es wird später über die Füllung geklappt.)
3. Tomaten, etwas Tomatenöl, Pesto, Feta und die Hälfte der Oliven auf dem Teig verteilen. Die Hälfte des Teiges überklappen und an den Rändern festdrücken. Mit den Fingerspitzen kleine Dellen in den Teig drücken. Tomatenöl und Oliven darauf verteilen und leicht andrücken. Mit Meersalz und Rosmarin bestreuen.
4. Die Focaccia noch einmal an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen wieder in etwa verdoppeln. Danach im Backofen bei 220°C Ober- und Unterhitze in 35 Minuten goldbraun backen.



Spargel Flammkuchen mit Mettflöckchen

Kategorie: Vorspeise

Menge: 2 runde Flammkuchen (12-16 Stücke)

Zutaten:

Für den Belag:

750 g grüner Spargel
Salz
1 TL Zucker
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Öl
250 g Schweinemett
Pfeffer
50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
300 g Crème Fraîche

Für den Flammkuchenteig:

250 g Mehl
½ TL Salz
10 g Hefe
1 Ei
20 g flüssige Butter
100 ml lauwarme Milch

Zubereitung:

1. Für den Flammkuchenteig Mehl, Salz, fein zerbröselte Hefe, Ei, Butter und warme Milch mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten und anschließend an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und holzige Ende abschneiden, evtl. die Stangen halbieren. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker 5 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Das Grün der Lauchzwiebeln abschneiden und beiseitelegen. Das Weiß der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Mett hineingeben und krümelig anbraten. Lauchzwiebelringe zufügen, kurz mitbraten, evtl. mit etwas Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
3. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und fein hacken, Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. Crème Fraîche mit Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer verrühren.
4. Den Flammkuchenteig halbieren, jeweils auf 25-30 cm Durchmesser ausrollen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen, beide Platten gleichmäßig mit Crème Fraîche bestreichen. Spargel und Mett darauf verteilen. Mit Parmesan und Lauchzwiebelgrün, bis auf je 1 EL zum Garnieren, bestreuen.
5. Die Flammkuchen im Backofen bei 200 °C Heißluft etwa 15 Minuten backen. Mit dem restlichen Lauchzwiebelgrün und Parmesan bestreuen und servieren.



Chicorée-Suppe mit roten Linsen

Kategorie: Suppe

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

500 g Chicorée

1 Schalotte

1 EL Butter

50 ml Noilly Prat

600 ml Gemüsebrühe

150 g rote Linsen

200 ml Sahne

Salz & Pfeffer

2 EL Orangensaft

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Chicorée halbieren, kurz waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, die Schalottenwürfel darin hellgelb dünsten. Die Chicoréestreifen zufügen, kurz dünsten und mit Noilly Prat ablöschen. Gemüsebrühe zugießen und den Chicorée weichkochen. Alles pürieren.
2. Inzwischen die roten Linsen in kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten knapp garkochen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Petersilie hacken. Die Suppe nochmal aufkochen, Sahne zufügen, die Linsen und die Petersilie unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.



Noilly Prat ist ein französischer Wermutwein, der in Eichenfässern -unter anderem auch ein Jahr unter freiem Himmel- lagert. Dieser Wermut gilt als sehr aromatisch, weswegen meistens nur eine geringe Menge zum Aromatisieren von Speisen benötigt wird. Der Wermut verdankt seinen Namen dem enthaltenen Wermutkraut, das durch seine bitteren Aromastoffe den Geschmack deutlich prägt.



Spitzkohl-Spargel-Suppe

Kategorie: Suppe

Menge: 6 Portionen

Zutaten:

1 kg weißer Spargel (750 g geschält)
Salz
2 TL Zucker
2 Schalotten
50 g Butter
½ Spitzkohl
100 ml Sahne
Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch

Für das Topping:
25 g Buchweizen
25 g Cranberrys
1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Schalen und Enden in 1 l kochendem Salzwasser und 1 TL Zucker aufkochen und bei geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und dabei den Fond auffangen.
2. Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden, Schalotten fein würfeln. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin andünsten. 800 ml von dem Spargelfond angießen, Spargelstücke zugeben und aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen. Ein Viertel des Spargels herausnehmen, den Rest noch weitere 5 Minuten kochen lassen.
3. Die Spitzkohlhälfte längs halbieren, den Strunk entfernen und quer in Streifen schneiden. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen und die Spitzkohlstreifen darin 3 Minuten anbraten, salzen und mit 1 TL Zucker bestreuen. Kurz weiterbraten, dann herausnehmen. Beiseitestellen.
4. Spargel im Fond pürieren, Sahne zugießen und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Jetzt den gebratenen Spitzkohl und die beiseitegelegten Spargelstücke in die Suppe geben, erhitzen.
5. Für das Topping den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. (Vorsicht: Nicht zu dunkel werden lassen sonst wird der Buchweizen bitter.) Die Cranberrys grob hacken, dann zusammen mit dem Buchweizen fein hacken und 1 TL Olivenöl untermischen. Die Suppe mit dem Topping servieren.



Grünes Spinat-Erbesen-Süppchen mit Räucherlachs

Kategorie: Suppe

Menge: 6 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Porree
1 große Kartoffel
1 kleine Chilischote
4 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 unbehandelte Zitrone
250 g Babyspinat
200 g TK-Erbesen
250 g Brokkoli
100 g Räucherlachs
2 EL Kapern
4 EL Crème Fraîche

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Kartoffel schälen und würfeln. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und würfeln.
2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin 5 Minuten anschwitzen. Brühe dazu geben, zugedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Erbsen zufügen und weiterkochen.
3. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Suppe vom Herd nehmen. Spinat waschen, zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit der Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und mit einem Tuch trocknen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röschen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit in Streifen geschnittenen Räucherlachs, den Brokkoli Röschen, grob gehackten Kapern und Crème Fraîche servieren.



Blattsalat mit Mairübchen und Pumpernickel

Kategorie: Salate
Menge: 4 Portionen

Zutaten:

2 Stiele Thymian
2 Scheiben Pumpernickel
4 EL Olivenöl
Salz

250 g Mairüben
2 EL Ahornsirup
1 TL Fenchelsaat
Salz & Pfeffer

Für die Vinaigrette:

1 Apfel
2 Stiele Petersilie
2 EL Apfelessig
2 EL Apfelsaft
6 EL Rapsöl
1 TL Dijonsenf

4 Romana-Salatherzen
½ Lollo Rosso

Zubereitung:

1. Thymianblätter waschen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Pumpernickel im Blitzhacker krümelig mixen. Pumpernickelbrösel mit 2 EL Olivenöl, Thymian und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Backofen bei 160°C Heißluft 8-10 Minuten backen, herausnehmen.
2. Mairüben putzen, waschen, evtl. schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden. In eine Auflaufform geben und mit Ahornsirup, Fenchelsaat, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl gut mischen. Im Backofen bei 160°C Heißluft 20 Minuten backen.
3. Für die Vinaigrette den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Essig, Apfelsaft, Rapsöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Apfel und Petersilie zugeben und gut mischen.
4. Nordseekrabbenfleisch in einem Sieb kurz mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen bzw. schneiden. Blattsalate mit der Vinaigrette mischen, mit den Mairüben anrichten, Pumpernickelbrösel darüber streuen und sofort servieren.



Die Mairübe ist eine sehr alte Kulturpflanze, die vor der Einführung der Kartoffel in Europa eine wichtige Rolle spielte. Sie ist eine Gemüsepflanze mit essbarer weißer oder lila-weißer Wurzel. Die Schale der Mairüben enthält einen relativ hohen Anteil an Senfölen und ist reich an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Man kann die Mairübe roh oder gedünstet verzehren. Weil die Mairübe ein saisonales Gemüse ist, findet man sie meist nur im Frühling in den Supermärkten.



Spinatsalat mit Röstbrotecken und Süßkartoffel-Hummus

Kategorie: Salate
Menge: 10 Portionen

Zutaten:

Für das Süßkartoffel-Hummus:

2 Süßkartoffeln
5 EL Kichererbsen a. d. Dose
1 EL Sesampaste (Tahin)
Olivenöl
Je 1 TL schwarzer und weißer Sesam

Für den Spinatsalat:

250 g Babyspinat
3 EL Kichererbsen a. d. Dose
50 g halbgetrocknete Tomaten
60 g Parmesan

Für das Dressing:

1 EL Aprikosenmarmelade
4 EL weißer Balsamico
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

½ Fladenbrot

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln waschen und halbieren. Ein Backblech mit Backpapier belegen, mit Olivenöl beträufeln und Salz und Pfeffer draufstreuen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Backpapier legen, von oben nochmals mit Olivenöl bestreichen und dann im Backofen 30-40 Minuten bei 180°C Heißluft backen. Das Fladenbrot waagrecht halbieren, in 10 Tortenstücke schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Ebenfalls in den Ofen schieben, 10-15 Minuten rösten, dann rausnehmen und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. 1 Dose Kichererbsen abschütten, abspülen und trockentupfen. In einer großen Pfanne mit 4 EL Olivenöl goldbraun rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Salat den Babyspinat waschen, verlesen und trockenschleudern. Tomaten etwas kleiner schneiden.
3. Die Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen und die Schale entfernen. In einen Mixbecher geben, 5 EL geröstete Kichererbsen und die Sesampaste zufügen und pürieren. So viel Olivenöl zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Den Babyspinat, die getrockneten Tomaten und die restlichen Kichererbsen mit dem Dressing vermischen. Auf Tellern anrichten. Die Fladenbrotecken mit dem Süßkartoffel-Hummus bestreichen, mit Sesam bestreuen und zum Salat reichen.



Zucchini-Couscous-Salat

Kategorie: Salate

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

4 Möhren
2 kleine Zucchini
1 Bund Radieschen
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
200 g Couscous
300 g Vollmilchjoghurt
Salz & Pfeffer
1 TL Curry
2 EL Limettensaft

Zubereitung:

1. Möhren, Zucchini, Radieschen und Lauchzwiebeln putzen bzw. schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Petersilie waschen und grob hacken.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zucchini, Möhren und Knoblauch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser angießen, mit ½ Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Couscous einstreuen, vom Herd nehmen und mit Deckel 5 Minuten ziehen lassen.
3. Joghurt mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Curry würzig abschmecken. Alle Zutaten mit der Joghurt Soße vermischen.



Putenröllchen mit Frischkäsesoße

Kategorie: Fleisch

Menge: 4-6 Portionen

Zutaten:

800 g Putenbrust

8 Scheiben Bacon

2 EL Öl

Salz & Pfeffer

Muskat

200 ml Milch

300 g Doppelrahmfrischkäse

1 EL 8-Kräuter TK

1 TL mittelscharfer Senf

5 Stiele Petersilie

Zubereitung:

1. Putenbrustfilet in 8-12 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Jedes Stück mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden anbraten. Herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen. Im Backofen bei 150°C Heißluft je nach Dicke der Stücke 30-45 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Milch mit Frischkäse und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 25 Minuten vor Ende der Garzeit über das Fleisch gießen und zu Ende garen.
3. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Fleisch aus dem Backofen nehmen und mit der Petersilie bestreuen.



Grünes Gemüse-Curry mit Hähnchenbrust

Kategorie: Fleisch

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Stangen Staudensellerie
1 kleiner Blumenkohl
30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
600 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Öl
Salz
1 TL Currypulver
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
100 g TK-Erbesen
Cayennepfeffer
30 g geröstete Erdnusskerne

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Staudensellerie waschen, evtl. entfädeln und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenbrust darin unter Wenden 5-10 Minuten braten. Das Hähnchenfleisch salzen, mit etwas von dem Currypulver bestäuben, kurz weiterbraten und dann herausnehmen.
3. Das restliche Öl in der gleichen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Restliches Currypulver zufügen und mit dünsten. Kokosmilch und Brühe angießen und zum Kochen bringen. Blumenkohl und Staudensellerie zufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen und Hähnchenfleisch unterheben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Mit grob gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.



Rinderhüftsteak mit Schalotten-Balsamico-Soße

Kategorie: Fleisch

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

500 g Schalotten

4 Stiele Thymian

Salz & Pfeffer

4 Rinderhüftsteaks (á 150-180 g)

4 EL Rapsöl

1 EL Butter

75 g Zucker

200 ml dunkler Balsamico-Essig

400 ml Rinderbrühe

Alufolie

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und längs vierteln. Thymian waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 1 EL Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin rundherum kurz anbraten. Thymian zufügen, mit Zucker bestreuen und unter Rühren hell karamellisieren. Essig und Rinderbrühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten leicht dicklich einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Rinderhüftsteaks trocken tupfen. Eine Edelstahlpfanne oder einem Bräter stark erhitzen. Das Öl hineingeben und die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks im Bräter im Ofen bei 150°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten (+/- 5 Minuten) garen. Dann die Steaks aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einwickeln und warmhalten. Die Schalotten-Soße in den Bräter umfüllen und nochmal erhitzen, um den Bratensatz zu lösen. Zum Servieren die Steaks auf der Schalotten Soße anrichten.



Steaks braten: Steaks werden in einer Edelstahl- oder gusseisernen Pfanne, die stark erhitzt werden kann, gebraten. Die meisten beschichteten Pfannen sind dafür ungeeignet, weil sie die Wärme nicht so gut weitergeben, oder die Beschichtung nicht so heiße Temperaturen aushält.

Weiterhin sollte man das Fleisch erst nach dem Braten würzen, damit die Poren schon geschlossen sind und kein Fleischsaft durch Salz austreten kann und das Gewürz nicht verbrennt. Man beginnt mit großer Hitze und wendet das erste Mal, wenn das Steak schon gut gebräunt ist. Wenn auch die zweite Seite schön angebraten ist, kann man die Hitze reduzieren und bis zum gewünschten Garpunkt weiterbraten oder im Backofen weitergaren. Mit etwas Übung fühlt man es durch Druck mit dem Finger. Dann das Steak aus der Pfanne nehmen und bei max. 80 °C ruhen lassen. Dabei „setzt“ sich der Fleischsaft und das Steak blutet nicht so sehr aus. Als Faustformel gilt: pro Zentimeter Dicke des Steaks 3 Minuten Bratzeit in der Pfanne.



Paprika-Lachs-Ragout

Kategorie: Fischgericht

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

2 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
2 rote Zwiebeln
Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Salz & Pfeffer
½ TL Chiliflocken
1 TL abgeriebene Zitronenschale
500 g Lachsfilet ohne Haut
1-2 EL Speisestärke
2 Stiele Basilikum

Zubereitung:

1. Alle Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Hälfte der roten Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Paprikawürfel und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronenschale würzen und zur Paprikasoße geben.
3. Lachsfilet in mundgerechte, grobe Würfel schneiden, leicht salzen und zum Gemüse in die Soße geben, kurz aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten garen. Die Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und dann vorsichtig in die kochende Soße einrühren. Lachs-Ragout mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.



Ziegenkäse-Möhren-Kuchen

Kategorie: Beilage

Menge: 6-8 Portionen

Zutaten:

20 g Pinienkerne
30 g Butter
100 g salzige Cracker
100 g Schalotten
500 g Möhren
2 EL Olivenöl
1 TL Thymian
3 Eier
200 g Ziegenfrischkäse
100 g Crème Fraîche
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Pinienkerne etwas hacken, Cracker mit dem Nudelholz in einer Plastiktüte zerbröseln. In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett rösten. Cracker und Butter zugeben und vermischen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Die Cracker-Masse einfüllen, auf dem Boden verteilen, gut andrücken und kaltstellen.
2. Möhren schälen und grob raspeln. Die Schalotten fein würfeln und in einer Pfanne in heißem Öl glasig dünsten. Möhren und Thymian zugeben und zugedeckt 5 Minuten garen, dann etwas abkühlen lassen. Eier, Ziegenfrischkäse und Crème Fraîche glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zur Möhren-Zwiebelmasse geben und vermengen.
3. Die Masse in die Springform füllen und gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 170°C Heißluft etwa 30-35 Minuten backen.



Backofen vorheizen: sinnvoll oder nicht?

In den meisten Fällen bringt das Vorheizen des Backofens viel Energieverschwendung und wenig Zeitersparnis. In den Rezepten wird es angegeben, da alle Öfen unterschiedlich lange zum Aufheizen brauchen und nur so eine einheitliche Backdauer angegeben werden kann. Viele Gerichte z.B. Kuchen, Aufläufe, Braten, Brot und Tiefkühlware können ohne Vorheizen in den Ofen geschoben werden, womit etwa 20 % Energie gespart werden kann. Bis man mit dem Backofen genügend Erfahrung gesammelt hat, sollte man aber öfter nachschauen. Vorheizen sollte man den Ofen beim Backen von Biskuit-, Brand- und Blätterteigen und bei Soufflés. Auch beim Brot kann das Vorheizen für eine knusprige Kruste sorgen. Rechtzeitiges Abschalten und Nutzen der Restwärme spart auch Energie, ebenso wie das Herausnehmen von nicht benötigten Blechen.



Spinatklößchen mit Ricotta

Kategorie: Beilage

Menge: 12 Klöße

Zutaten:

150 g Blattspinat (TK)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
125 g Weißbrot (oder Brötchen vom Vortag)
100 g Parmesan
400 g Ricotta
4 Eier
30 g Speisestärke
Salz & Pfeffer
etwas Mehl für die Hände

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Spinat gut ausdrücken und hacken. Brot in kleine Würfel schneiden, Parmesan reiben. Ricotta und Eier gut verrühren. Brot, Käse, Zwiebeln, Knoblauch und Stärke zugeben und gut verrühren. Den gehackten Spinat, Salz und Pfeffer unterrühren und abschmecken. Zugedeckt etwas ruhen lassen.
3. In einem weiten Topf 2l Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Ricottamasse mit bemehlten Händen 8 Klöße formen (es klebt etwas!) Sobald das Wasser kocht, die Knödel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 12 Minuten ziehen lassen, bis die Knödel nach oben steigen. Die Knödel sehr vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, etwas abtropfen lassen und bis zum Servieren warm stellen.



Knödel im Dampfgarer garen:

Einfach, schnell und schonend kann man die Knödel auch im Dampfgarer garen. Dabei die Knödel formen und in den gelochten Einsatz legen.

Bei 100 °C in 12 Minuten garen.



Kartoffelbaumkuchen mit glasierten Frühlingszwiebeln

Kategorie: Beilage
Menge: 6 Portionen

Zutaten:

Für den Baumkuchen:

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
1 TL Kümmelsamen
80 g Mehl
120 g Speisestärke
8 Eier
150 g Butter
100 g Crème Fraîche
Salz & Pfeffer
Muskat

Für die glasierten Frühlingszwiebeln:

2 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
60 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Kümmel in Salzwasser garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Mehl und Speisestärke mischen. Die Eier trennen. Die Butter schaumig schlagen und nach und nach die Eigelbe unterrühren. Die Kartoffeln und die Crème Fraîche unterrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Mehlmischung und den Eischnee portionsweise unterheben. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Den Grill 5 Minuten auf 240°C vorheizen. Eine ofenfeste Form (25x30 cm) mit Butter einfetten und den Boden mit Backpapier belegen. Die Kartoffelmasse 3 mm dick darauf streichen und unter dem Grill auf der zweiten Einschubleiste von oben etwa 2 Minuten grillen, bis dass die Oberfläche hellbraun gebacken ist. Erneut etwas Kartoffelteig 3 mm dick aufstreichen (das geht gut mit einer kleinen Suppenkelle) und ebenfalls grillen. So weiterverfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Den Ofen ausschalten und den Baumkuchen mit Alufolie abdecken und im Backofen warmhalten.
4. Frühlingszwiebeln putzen waschen und in 6 cm lange Stücke schneiden. In Butter anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Frühlingszwiebeln so lange schwenken, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Kartoffelbaumkuchen in Portionen schneiden und mit den Frühlingszwiebeln anrichten und servieren.



Ostertorte

Kategorie: Beilage

Menge: 10 Portionen

Zutaten:

1 kg Blattspinat (TK)
40 g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 TL Majoran
1 altbackenes Ciabatta
100 ml Milch
75 g Parmesan
8 Eier
500 g Ricotta
2 Rollen frischer Blätterteig
1 EL Butter
Salz & Pfeffer
1 Eigelb

Zubereitung:

1. Den Spinat auftauen lassen, ausdrücken und hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Spinat, Majoran und Pinienkerne untermischen.
2. Die Rinde vom Brot entfernen und das Brot in Stücke reißen. Die Milch darüber gießen und einweichen lassen. Den Parmesan fein reiben. 2 Eier in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes verschlagen, 2 EL Parmesan untermischen. Alle Flüssigkeit aus der Brotmischung ausdrücken und mit dem Ricotta unter die Eier mischen. Dann den Spinat untermischen, salzen und pfeffern.
3. Eine Springform mit einem Durchmesser von 22 cm einfetten. Eine Rolle Blätterteig entrollen und in der Größe der Springform rund ausschneiden. Diese Platte beiseite legen. Die Springform mit der zweiten Rolle Blätterteig und den Resten der ersten Rolle auskleiden, so dass der Teig etwas über den Rand hängt. Die Füllung in die Form füllen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. 6 Vertiefungen in die Füllung drücken und etwas Butter hineingeben. Jeweils ein Ei über jeder Vertiefung aufschlagen und vorsichtig hineingleiten lassen. Darauf achten, dass das Eigelb nicht beschädigt wird. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
4. Die beiseite gelegte Blätterteigplatte auf die Füllung legen. Den überhängenden Teig einfalten. Die Torte mit einem Messer mehrmals einstechen, damit der Dampf beim Backen entweichen kann. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Torte damit bepinseln. Die Torte in den Ofen stellen und 75 Minuten bei 160 °C Heißluft goldbraun backen. Noch lauwarm servieren.



Selbstgemachte Spätzle mit Kräutern

Kategorie: Beilagen

Menge: 6 Portionen (ca.1 kg fertige Spätzle)

Zutaten:

500 g Mehl
4 Eier
1 TL Salz
240 ml Wasser

2 EL Butter
Muskat
2 EL 8-Kräuter

Zubereitung:

1. Mehl, Eier, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes und dann mit einem Holzlöffel kräftig verschlagen. Der Teig sollte nicht zu dünn, aber auch nicht zu fest sein.
2. Einen großen Kochtopf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse direkt in das kochende Wasser pressen. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, wenn sie oben schwimmen. In einen Durchschlag geben und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren die Spätzle in einer großen Pfanne in Butter, wenig Muskat und den Kräutern schwenken und erhitzen.



Buttermilch-Mousse mit Johannisbeer-Kompott

Kategorie: Dessert
Menge: 6 Portionen

Zutaten:

Für die Buttermilch-Mousse:

3 unbehandelte Orangen
500 ml Buttermilch
1 EL Zitronensaft
150 g Zucker
7 Blatt weiße Gelatine
2 EL Orangenlikör
300 ml Schlagsahne

Für das Johannisbeer-Kompott:

400 g rote Johannisbeeren (TK)
100 g Zucker
250 ml Portwein
1 Zimtstange
1 Sternanis
2 EL Zitronensaft
1 TL Speisestärke

Für Karamellchips:

150 g Zucker

Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Orangen heiß abwaschen und von einer Orange die Schale fein abreiben. Orangen auspressen. Orangensaft, Orangenschale, Buttermilch, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel mischen.
2. Orangenlikör und 4 EL der Buttermilchmischung in einem kleinen Topf erhitzen, nicht kochen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Dann die Gelatine unter zügigem Rühren zur Buttermilchmischung geben. 30 Minuten kaltstellen. Sahne steif schlagen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse in eine flache Schale umfüllen und kaltstellen (am besten über Nacht).
3. Für das Kompott die aufgetauten Johannisbeeren mit 60 g Zucker mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Beerenmischung in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Den restlichen Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren und mit dem Portwein ablöschen. Beerensaft, Zimtstange, Sternanis und Zitronensaft zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Stärke mit wenig Wasser verrühren, zum Portwein in den Topf geben, unter Rühren aufkochen und vom Herd nehmen. Die Johannisbeeren zugeben, unterrühren und vollständig auskühlen lassen. Zimtstange und Sternanis entfernen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für Karamellchips den Zucker in einem Kochtopf auf dem Herd goldbraun karamellisieren. Dabei mit einem Holzlöffel ständig rühren. Wenn es gut karamellisiert ist, mit Hilfe einer Gabel o. ä. Gitter auf das Backpapier zeichnen. Fest werden lassen.
5. Zum Anrichten mit einem Löffel Nocken von der Buttermilch-Mousse abstechen und auf Teller geben. Johannisbeer-Kompott auf die Teller geben und mit einem Karamellgitter garnieren.



Maracuja-Pudding mit Joghurt-Mousse

Kategorie: Dessert

Menge: 12 Gläschen

Zutaten:

Für den Maracuja-Pudding:

250 g Pfirsichhälften aus der Dose
250 ml Maracujanektar
1 Päckchen Vanillepuddingpulver zum Kochen
2 EL Zucker

Für die Joghurt-Mousse:

300 ml Schlagsahne
500 g Joghurt 3,5%
7 Blatt Gelatine
100 g Zucker
4 EL Zitronensaft

Minzblätter

Zubereitung:

1. Für den Maracuja-Pudding die Pfirsiche abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Früchte würfeln. Maracujanektar mit dem Pfirsichsaft auf 400 ml auffüllen. Das Puddingpulver nach Packungsanleitung aber nur mit 400 ml Flüssigkeit und dem Zucker zubereiten. Pfirsichwürfel unter den heißen Pudding heben und sofort in 12 Portionsgläschen verteilen.
2. Für die Joghurt-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine aus dem Wasser nehmen und mit der abtropfenden Flüssigkeit, in einem kleinen Topf erwärmen und auflösen, aber nicht kochen. 3 EL der Joghurtmasse in die Gelatine geben, verrühren. Nun die Gelatinemasse unter zügigem Rühren zur Joghurtmischung geben (Temperaturaustausch). 30 Minuten kaltstellen. Sahne steif schlagen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben.
3. Die Joghurtmasse auf dem Maracujapudding verteilen. Das geht mit einem Spritzbeutel ohne Tülle sehr sauber und einfach. Die Gläschen bis zum Servieren kaltstellen. Mit Minzblättern verzieren.



Mascarpone-Hasen

Kategorie: Dessert
Menge: 8 Portionen

Zutaten:

Für die Mascarponecreme:

250 g Mascarpone
250 g Quark
125 ml Eierlikör (alkoholfrei: fertige Vanillesoße)

Für das Rhabarber-Kompott:

500 g Rhabarber
½ TL Vanillepaste
50 g Zucker
3 TL Speisestärke
3 EL Holundersaft oder anderen roten Saft

2 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Für die Creme Mascarpone mit dem Eierlikör verrühren und kaltstellen.
2. Für das Rhabarber-Kompott den Rhabarber gründlich waschen, die Enden abschneiden, die Stangen längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Rhabarber, Vanillepaste und Zucker in einem Topf verrühren und etwas Saft ziehen lassen. Anschließend aufkochen. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit dem Holundersaft und 1 EL Wasser anrühren. Den Rhabarber 5 Minuten köcheln lassen, dann die angerührte Speisestärke einrühren und noch einmal kurz aufkochen. Danach umfüllen und abkühlen lassen.
3. Die Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf Tellern einen Hasen aufspritzen. Dafür ein Oval 10x4 cm, etwa 3 cm hoch für den Hasenbauch spritzen. Am unteren Bogen zwei Hasenfüße und am oberen Bogen zwei Hasenohren aufspritzen. Das Rhabarber-Kompott in die Mitte füllen, mit Pistazien bestreuen und servieren. Frohe Ostern!



Auswahl und Bearbeitung der Rezeptideen: Team der gläsernen Küche
Schutzgebühr 2,50 Euro



Kochen_2023 mit dem
Team der Gläsernen
Küche:

Marita Feldmann
Anne Frische
Maria Rülker
Heike Schlieff