



# Netzwerk Rommerskirchen

## FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezeptvorschläge für das Treffen der „Schürzenträger“ am 23.2.2016 um 10:30 Uhr in Nettesheim. (Rezepte für 6 Personen)

### Die Vorspeise:

#### Carpaccio von Roter Bete mit Feldsalat, Birnen und Kürbiskernkrokant

- 75 g Kürbiskerne
- 75 g Zucker
- 3 TL Butter
- Öl, für die Alufolie
- 300 g Feldsalat
- 3 Birne(n)
- Butter, zum Andünsten der Birnen
- 3 Knollen Rote Beete, frisch oder gekocht, je ca. 200g

#### **Für das Dressing:**

- 75 g Speck, fein gewürfelt
- 3 Schalotte(n), fein gewürfelt
- 4 1/2 EL Balsamico
- 3/4 TL Honig
- 1 1/2 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 7 1/2 EL Kürbiskernöl

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseitestellen.

Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen.

Zucker mit zwei Esslöffel Wasser in einem Topf aufkochen, Kürbiskerne zugeben und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen. Achtung, sehr heiß! Abkühlen lassen.

Rohe Rote Bete-Knollen in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen, abschrecken, schälen. In ganz dünne Scheiben hobeln.

Birnen waschen, abtrocknen, vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten, herausnehmen.

In das Bratfett die Speck- und Schalottenwürfel geben, anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico-Essig ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen, abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern. Im Dressing wenden, in die Mitte von sechs Portionstellern

verteilen, mit der Speck-Schalottenmischung bestreuen. Außenrum die Birnenspalten und Rote Bete-Scheiben arrangieren. Den Rest vom Dressing in Streifen darüber träufeln. Krokant in Stücke brechen, auf den Tellern verteilen.

Tipp:

Wem das Kürbiskernöl zu kräftig im Geschmack ist, kann es mit neutralem Öl mischen.

Den Krokant kann man auch mit Walnüssen zubereiten, dann das Öl am Salat durch Walnussöl ersetzen und den Balsamico durch Himbeeressig.

## **Das Hauptgericht:**

### **Gebratener Lachs mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat**

Für den Lachs:

6 Tranchen Lachs, à 150 g

1 Zitrone

Rapsöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Erbsenpüree:

600 g Erbsen

2 Schalotte

75 g Butter

150 ml Geflügelfond

1 Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Erbsen-Zuckerschoten-Salat:

150 g Zuckerschoten

150 g Erbsen

75 g Erbsensprossen

2 Zweige Minze

3 EL Rapsöl

1,5 EL Weißweinessig

6 TL Ahornsirup oder ähnlich

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für das Erbsenpüree Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Erbsen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und Erbsen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten zugedeckt garen. Mit der restlichen Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat Zuckerschoten putzen und mit den Erbsen 2-3 Minuten im Salzwasser garen.

Erbsensprossen und Minze waschen und abzupfen. Erbsen kalt abschrecken und mit Minze und Erbsensprossen in eine Schüssel geben. Rapsöl, Weißweinessig und Ahornsirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Erbsen-Zuckerschoten-Salat geben.

Für den Lachs Zitrone auspressen. Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Wenden und eine weitere Minute braten.

Gebratenen Lachs mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

.

## Die Nachspeise

### Sahniges Kirsch - Schokoladen – Dessert

375 g Naturjoghurt

90 g Zucker

1 1/2 Pck. Vanillezucker

300 ml Sahne

1 1/2 Glas Kirschen

300 g Cornflakes (Schoko Chips)

1 1/2 Pck. Sahnesteif

Den Natur-Joghurt mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und unter den Joghurt heben.

Die Kirschen abtropfen lassen. Die Schoko Chips mit der Teigrolle leicht zerbröseln.

Nun in Dessertgläser abwechselnd die Kirschen, Sahne-Joghurt-Creme und die zerbröselten Schoko Chips schichten und servieren.