



Netzwerk Rommerskirchen

FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 26. Sept 2017 um 10:30 Uhr in Nettesheim
Rezepte für 7 Personen

Salat: Gemischter Salat mit Thunfisch, Champignons und Walnüssen

Zutaten

- 2 kleine Eisbergsalate oder Feldsalat, ca. 150 g
- 7 mittelgroße Champignons
- 2 Dosen Thunfisch
- 2 kleine Zwiebel(n)
- 2 große Möhre(n)
- 200 g Parmesan, gerieben
- 100 g Walnüsse
- 10 EL Olivenöl oder Walnussöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- 1 Pck. Kräuter, TK
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst

Zubereitung

Den Salat waschen, trockenschleudern, den Eisbergsalat noch zupfen oder in Streifen schneiden. Ebenso die Champignons und die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, die Möhre reiben oder raspeln und alles mit dem Thunfisch in einer Schüssel vermischen.

Das Öl mit dem Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer, den Gartenkräutern und dem Knoblauch würzen. Das Dressing über den Salat geben und vermischen. Dann die Walnüsse zerbröseln und unterheben. Auf Teller dekorativ aufbringen. Zum Schluss den Salat mit Käse bestreuen.

Suppe: Frische Tomatensuppe mit Mettbällchen

Zutaten

- 2 kg große Tomaten
- 4 kleine Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1-2 Gläser Gemüsebrühe
- Salz

	Pfeffer
	Thymian, getrocknet
1 Dose	Crème fraîche
200g	Mett
6 TL	Tomatenmark
	Petersilie

Zubereitung

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine große Schüssel legen. Mit kochendem Wasser übergießen. Nach einigen Minuten vorsichtig die Haut und den grünen Knopf auf der Oberseite von der Tomate entfernen und die geschälten Tomaten klein schneiden.

Nun die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch pressen. Beides in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke hinzugeben. Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe und die Gewürze (ohne die Petersilie) hinzugeben und auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Sehr kleine Mettbällchen rollen und durchziehen lassen.

Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken und mit ein wenig frischer Petersilie und einem kleinen Schlag Crème fraîche servieren.

Hauptgericht: Überbackener Kabeljau auf Blattspinat mit Butterkartöffelchen

Zutaten

7 Port.	Kabeljaufilets à ca. 150g
Ca. 700g	Blattspinat TK
3	mittelgroße Tomaten
7 Scheiben	Mozzarella
	Olivenöl für das Blech

Für das Pesto:

2 Töpfe	Basilikum
4 Päckchen	Pinienkerne (Aldi)
Ca. 150g	Parmesan gerieben
4	Knoblauchzehen
Ca. 200ml	Olivenöl

Butterkartöffelchen:

Ca. 2kg	festkochende Kartoffeln
Kl. Päckchen	Butter
	Petersilie

Zubereitung

Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun rösten und abkühlen lassen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Etwas Olivenöl, Pinienkerne und Knoblauch in einen Mixer geben und fein hacken.

Basilikum waschen, grob zerkleinern, mit in den Mixer geben und zerkleinern. Einen weiteren Schuss Öl dazugeben und alles kurz vermischen.

Den geriebenen Parmesan untermischen. Noch etwas Öl hinzugeben, damit das Pesto eine pastöse Konsistenz bekommt und mit Salz abschmecken.

Fisch:

Ein Backblech vorbereiten mit 7 aus Alufolie gefalteten Förmchen (ca. in der Größe des Kabeljaufilets.) Den TK-Spinat in einem Topf bei kleiner Temperatur mit etwas Wasser auftauen (sonst brennt er an), dann in die 7 Förmchen legen. Den Kabeljau auf Gräten prüfen, auf den Spinat legen und mit dem Pesto bestreichen. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Zuerst die Tomaten auf den Kabeljau geben, dann den Mozzarella.

Das Ganze dann bei 180°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

Kartoffeln:

Schälen und in gleich große Stücke schneiden und kochen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die gegarten Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und in der Butter schwenken. Mit etwas Petersilie bestreuen.

Nachtisch: Griechischer Joghurt mit Nüssen und Honig

Zutaten

80 g Walnusskernhälften
60 g Haselnusskerne
1000 g griechischer Joghurt (von Aldi)
2 Päckchen Vanillin-Zucker
Saft von 1 Zitrone
8 EL Honig

Zubereitung

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Joghurt, Vanillin-Zucker und Zitronensaft verrühren. Nüsse grob hacken. Joghurt, je 1 EL Honig und Nüsse in 7 Gläser schichten, dabei mit Nüssen und etwas Honig abschließen.