



Netzwerk Rommerskirchen

FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 4. März 2020 um 10:30 Uhr in Nettetshaus
Rezepte für 6 Personen

Suppe: Andalusische Fischsuppe

Zutaten für 6 Personen:

- 800 g Alaska Seelachs - Filet
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Orange ungespritzt
- 3 Würfel Gemüsebrühe, klar
- 7 EL Orangensaft
- 4 EL Zitronensaft, auspressen
- Jodsalz, Schw. Pfeffer
- 6 EL getrocknete Petersilie

Zubereitung:

Fisch auftauen lassen. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Beides im Olivenöl glasig dünsten.

Orangen heiß waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. 3 TL Orangeschale abreiben und mit 1000ml Gemüsebrühe zu Zwiebeln und Knoblauch geben. Kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 8 Minuten köcheln lassen.

Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fisch in die Suppe geben und 4 Minuten ziehen lassen.

Mit Orangen – und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie vor dem Servieren darüber streuen.

Hauptgericht: Wirsing Rouladen

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Brötchen vom Vortage
- 1 großen Kopf Wirsing ca. 11/2 kg
- 2 große Zwiebeln
- 600 g Hackfleisch gemischt
- 2 Eier

- 2 EL Öl,
- 2 EL Margarine
- Weißer Pfeffer
- Edelsüß Paprika
- ca. 1/8 l Milch
- ca.4 EL dunkler Soßenbinder
- 2 EL Senf

Zubereitung:

Brötchen einweichen. Wirsing putzen, waschen und Blätter ablösen. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Mittelrippe flach schneiden.

Zwiebel schälen und hacken, Hack - Mett, Ei, ausgedrücktes Brötchen und Zwiebeln miteinander verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Je 1 größeres und kleineres Wirsingblatt versetzt übereinanderlegen. Hack darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn festbinden. Öl erhitzen und die Rouladen darin anbraten. Mit gut ¾ l Wasser ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 45 Min. schmoren.

Zubereitung vom restlichen Kohl:

Fett in einem Topf erhitzen, Kohlstreifen andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.

Wirsingrouladen rausnehmen und warm stellen.

Milch in den Soßenfond gießen und aufkochen.

Mit Soßenbinder binden, kurz köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingrouladen in der Soßen anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Nachtsch:

Mango Creme mit Erdbeeren

- 1 große reife Mango
- ½ Zitrone
- 2 EL Zucker
- 400g Sahne
- Cayennepfeffer (**sehr** vorsichtig)
- 1 – 2 cl Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

Außerdem: Erdbeeren

Zubereitung:

1. Für die Crème

Die Mango schälen, in großen Stücken vom Stein schneiden und etwas zerkleinern.

2. Die Zitronenhälfte auspressen. Die Mangostücke, den Zitronensaft und den Zucker

In einem Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

3. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die geschlagene Sahne in eine Schüssel

füllen. Das Mangopüree unter die Sahne heben.

Die Mangocreme mit einer Prise Cayennepfeffer (Vorsicht) und dem Orangenlikör verfeinern und in kleine Dessertschälchen füllen.

4. die Erdbeeren e t w a s zuckern und vor dem Auftragen die Creme damit dekorieren.