



**KOCHfairGNÜGEN
im Melbtal 2012**

Menüfolge in Poppelsdorf

APERITIF

Karibischer Drink mit Zitrone *(ohne Angabe)*

- 200 ml gekühlter Orangensaft
- 200 ml gekühlter Mangonektar
- 1 Prise Zimtpulver
- 2 EL Grand Marnier oder weißer Rum, nach Belieben

Orangensaft und Mangonektar mit Zimt und Grand Marnier oder weißem Rum mixen. Gekühlt servieren!

VORSPEISEN

1. Quinoa-Curry-Schaumsuppe *(für 10 Personen)*

- 0,3 kg Bio-Quinoa*
- 3 Zwiebeln
- 1 Stück Lauchstange
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 3 TL mittelscharfer Curry
- Brühe 2,5 Liter
- 1 L Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer, weiß
- Frischer Thymian
- Frische Petersilie oder Koriander

Zwiebeln und Lauch fein schneiden. Beides in Olivenöl andünsten. Quinoa und Curry einrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. 20 Min. bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Umrühren köcheln lassen. Nach 10 Min. die Kokosmilch zugeben, mit Thymian und Salz abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mit Kokosmilch verdünnen. Mit dem Zauberstab aufmixen. In die Teller geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Kräutern garnieren

Kichererbsensalat (4 Personen)

250 g getrocknete Kichererbsen
4 El Olivenöl
1 El Tomatenmark
800 g Zuckermelone (Honigmelone, gelb- und grünfleischige Netzmelone)
3 El Limettensaft
Salz,
Zucker,
2 Stiele Minze,
10 Stiele Koriandergrün,
1 rote Zwiebel,
1rote Chilischote

Kichererbsen 12 Stunden einweichen. In reichlich kochendem Wasser garen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. 150 ml Wasser zugießen und aufkochen.

Melone entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen oder Würfeln. In eine Schüssel geben und mit dem Tomatensud übergießen. Mit Limettensaft, Salz und Zucker würzen.

Blätter von der Minze und vom Koriandergrün abzupfen. Zwiebel würfeln, Chilischote fein hacken. Alles unter die Melonen kugeln geben. Kichererbsen abgießen und heiß untermischen. Mind. 10 Min. ziehen lassen

HAUPTGERICHTE

1. Indischer Gewürzreis mit Gemüse-Geflügel-Spießchen *(ohne Angabe)*

2 EL Olivenöl*, extra nativ
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
250 g Jasminreis*
1/2 Zimtstange*, gebrochen
2 grüne Kardamomkapseln*
3 Gewürznelken*
5 Pfefferkörner*
1/4 TL Kurkuma*/ Gelbwurz
600 - 800 ml heißes Wasser
Meersalz
Cashewnüsse*, geröstet
Petersilie oder Koriander

Gemüse-Geflügel-Spießchen

1 mittelgroßer Zucchini, in 2 cm dicken Scheiben
je 1/2 rote und gelbe Peperoni/ Paprikaschote, geviertelt
8 Riesenchampignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Poulet-/ Hähnchenbrust, gewürfelt oder
200 g mariniertes Tofu
12 frische Lorbeer- oder Salbeiblätter, nach Belieben

Marinade

3 EL Olivenöl*, extra nativ
1 TL Senf
1/2 Zitrone
Meersalz, Pfeffer*, Knoblauch

Für die Spießchen das Gemüse und die Fleisch-/ Tofuwürfel abwechslungsweise mit Lorbeer- oder Salbeiblättern auf Holzspießchen stecken. Die Marinade zubereiten, die Spießchen damit einpinseln. 20 - 30 Minuten marinieren. Für den Reis Zwiebel im Olivenöl andünsten, Reis zugeben und mitdünsten. Nach und nach Gewürze und Salz unterrühren, 2 - 3 Minuten rösten. Mit Wasser aufgießen, den Reis bei schwacher Hitze 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Gewürze entfernen.

Die Spießchen auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Backofen bei 220 - 250 °C Grad 10 - 15 Minuten braten. Den Reis anrichten. Mit Koriander und Cashewnüssen garnieren. Die Spießchen dazu legen.

2. Schweinemedallions in scharfen Kaffee-Kruste auf Spitzkohl (4 Personen)

- 550 g Schweinefilet
- Öl, Salz, Pfeffer, Muskat
- 250 g Toastbrot
- 100 g Kaffeebohnen *
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter
- 2 EL Creme fraîche
- 1 Chilischote
- 3 Eigelb
- 1 kleines Bund Blatt Petersilie
- 1 Spitzkohl
- 1 Schalotte
- etwas Butter
- etwas Geflügelfond

Das Schweinefilet im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von beiden Seiten gut anbraten. Anschließend im Backofen bei 80 °C mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich die Kaffeebohnen grob mahlen und in der Milch einmal aufkochen lassen. Die Chilischote halbieren, von den Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Milch geben. Das Toastbrot von der Rinde befreien, in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer Paste

verarbeiten. Den Spitzkohl putzen, schneiden, waschen und abtropfen. Die Schalotte fein würfeln, in Butter anschwitzen, den Spitzkohl zugeben, etwas anziehen lassen und mit Geflügelfond ablöschen.

Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet mit der Paste bestreichen, bei 240 °C wenige Minuten überbacken und zum Schluss in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Den Spitzkohl in die Mitte des Tellers geben und die Schweinemedallions darauf anrichten. Als Beilage passt dazu z.B. Jasminreis.



KOCHfairGNÜGEN im Melbtal 2012

Menüfolge in Ippendorf

APERITIF

Karibischer Drink mit Zitrone (ohne Angabe)

- 200 ml gekühlter Orangensaft
- 200 ml gekühlter Mangonektar
- 1 Prise Zimtpulver
- 2 EL Grand Marnier oder weißer Rum, nach Belieben

Orangensaft und Mangonektar mit Zimt und Grand Marnier oder weißem Rum mixen. Gekühlt servieren!

VORSPEISE

2. Gemüsesuppe mit Cashewkernen

- ½ Tasse Quinoa (weiß oder rot)*
- ½ Tasse rote Linsen*
- 1 ½ Tassen Wasser
- 500g Suppengemüse, tiefgefroren oder frisch
- 1 ½ l Wasser
- 6 St. getr. Tomaten*, eingeweicht, abgetropft, geschnitten
- 1 EL Kräutersalz Country Herbs* oder Gemüsebrühe
- Salz* und Pfeffer* nach Geschmack
- 1-2 EL Tapenade Gemüse-Curry* oder Tomatenketchup
- 3 EL zerkleinerte Cashewkerne*
- getr. Petersilie*

Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen. Das Gemüse zusammen mit den feingeschnittenen Tomaten, dem Einweichwasser und Country Herbs bzw. der Gemüsebrühe in 1 ½ l Wasser gar kochen. Quinoamasse und Cashewkerne zufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tapenade bzw. Tomatenketchup abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Zum Verfeinern 1-2 EL vegetarisches Schmalz in die fertige Suppe geben und schmelzen lassen.

FINGERFOOD

1. Kräuterklößchen (30 -35 Klößchen)

1 Tasse weiße Quinoa*
½ Tasse rote Linsen*
2 ½ Tassen Wasser
2-3 EL Tomatenmark
1 Tasse Rahmspinat, aufgetaut und abgetropft
1 TL Kräuter der Provence*
1 Tasse Kräuter nach Geschmack (Frühlingszwiebeln, Basilikum, Schnittlauch), fein geschnitten
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 leicht gehäufter TL Salz *

Pfeffer* nach Geschmack
1 EL Speiseöl
2-3 EL zarte Haferflocken
200g Kräuterfrischkäse
Oliven, Weinrauben, Gürkchen, Silberzwiebeln, Cherrytomaten...
Zahnstocher
Evtl. Tapenaden von EL PUENTE*

Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Danach die Quinoamasse zusammen mit Tomatenmark, abgeropftem Spinat, Kräuter, Knoblauch, Gewürzen, Öl, Haferflocken und Kräuterfrischkäse gut verkneten und mindestens ½ Stunde kühl stellen. Die Masse zu kleinen Kugeln (2-2 ½ cm Durchmesser) formen, mit einer Olive, Weintraube oder Gürkchen und einem Zahnstocher servieren.

2. Emmentaler-Klößchen (25-30 Klößchen)

1 Tasse rote Quinoa*
2 Tassen Wasser
2 Tassen Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben
1 TL getrocknetes Basilikum*

4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
4 Oliven, fein geschnitten
Salz* und Pfeffer*
Evtl. fein geriebener Hartkäse, Chilifäden, gemahlene Pfefferkörner...

Quinoa nach dem Grundrezept kochen. Alle Zutaten in die heiße Masse einrühren und anschließend die noch warme Masse zu kleinen Kugeln formen.

Tipp: Die warmen Klößchen können nach der Fertigstellung in sehr fein geriebenem Hartkäse, Chili-Fäden, gemahlene Pfefferkörnern oder fein geschnittenen Kräutern gewälzt werden.

1 Teil Kreuzkümmel (gemahlen)
6 EL Öl
Salz, Pfeffer
Saft einer Zitrone

Okra waschen, abtrocknen. Spitze und Stiele abschneiden. *Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, Fruchtfleisch würfeln. Tomatensaft auffangen.*

Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch pressen. Zunächst die Zwiebeln in Öl anbraten. Dann die Gewürze (Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel) hinzufügen und anrösten, umrühren, um sie gut zu vermischen. Die Okra hinzufügen und kurz mitanbraten. Tomaten und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

Couscous: nach Anweisung auf der Packung

HAUPTGERICHTE

1. Okra (Gombos) mit Zwiebeln und Tomaten (Indien)

500 g Okra
500 g. Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Koriander (gemahlen)

2. Fisch in Erdnussauce (für 4 Personen)

400 g Kabeljaufilet, naturbelassen
3 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer
1 EL Speisestärke
2 EL Öl

200 ml Kokosmilch
2 EL Erdnussmus
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronenblätter
Frischer Koriander

Fisch in 2 cm große Stücke würfeln, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen, zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

Fisch trocken tupfen, mit Stärke vermengen und in heißem Öl rundum anbraten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen.

Man kann die Filetstücke ganz lassen und im Backofen auf eine leicht mit Öl bepinselte Alufolie legen und ca. 20 Min. bei 200° backen.

Kokosmilch und Erdnussmus, Sojasauce und Zitronenblättern verrühren.

In der Pfanne leicht sämig einköcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke darin erwärmen. Korianderblätter darüber streuen.

Mit Reis servieren
Dazu gemischter Blattsalat mit Vinaigrette

NACHSPEISE

Creme Hawaii (für 4 Personen)

250 g Magerquark
75 g hellen Honig

1 MS Vanille

1/8 L Sahne
½ frische Ananas

Den Magerquark mit Honig und Vanille mit einem Schneebesen verrühren, die geschlagene Sahne unterheben.

Die Ananas wie einen Apfel vierteln, den mittleren Strunk herauschneiden und die Schale mit einem gezacktem Messer abschneiden.

In kleine Würfel schneiden und unterheben.

Portionsweise verteilen, mit einem Stückchen Ananas verzieren und 30 Min. kühl stellen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Euch

Das Team des
Melbtaler KOCHfairGNÜGENS