

Menü

Sonntag, 21. November 2021

Leitung: Sumi Lalo

FBS - Duisburg-Innenhafen

16:00-19:00 Uhr

Freunde kochen zusammen



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Internationale Gerichte



1. Muschelsuppe mit White Shrimps
2. Feldsalat mit Ziegenkäse und Honig . Maronen
3. Pikanter Wirsing Auflauf
Verza al Gorgonzola
4. Gefüllte Hähnchenbrust
5. Schweine - Koteletts mit
Äpfel und Selleriestampf
6. Pflaumen - Orangen -
Crumble mit Vanillesauce

Muschelsuppe mit White Shrimps



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

- 2 Zwiebeln und
1 Knoblauchzehe schälen und würfeln
1 Stange
Staudensellerie und
1 Petersilienwurzel schälen, beides in feine Streifen
schneiden.. Und alles in
3 EL Olivenöl anschwitzen. Mit
500 m Fischfond und
5 gehäutete Tomaten auffüllen, mit
Salz und
Pfeffer würzen, 5 Minuten köcheln.
400 g Miesmuschel waschen, dazu geben.
4 White Shrimps sowie
500 g Seelachs in Stücke scheiden, dazugeben.
Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen
und die ungeöffneten Muscheln
aussortieren. Die Suppe mit etwas
Limettensaft,
Pfeffer und
Salz abschmecken und mit
Kerbel bestreuen. Dazu passt
Baguette.



Feldsalat mit Ziegenkäse und Honig-Maronen

- | | |
|-------------------------|--|
| 1 Zitrone | abbrausen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. |
| 200 g Feldsalat | |
| ½ Kopf Frisee | putzen, waschen und trocken schütteln. Große Blätter zerkleinern. |
| 60 g Rote-Bete-Sprossen | kalt abbrausen, abtropfen lassen. |
| 12 Mini Käserollen | kleiner schneiden. |
| 300 g säuerliche Äpfel | waschen, entkernen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft bepinseln |
| 50 g Honig | in einer Pfanne aufkochen. |
| 250 g Maronen | geschält, gegart hineingeben und mit |
| 30 ml Kirschwasser | ablöschen. Die Maronen unter gelegentlichen Wenden so lange kochen bis sie rundum mit Honigglasure überzogen sind. Mit |
| Salz, | |
| 1 Prise Ingwer | gemahlen, sowie |
| Zitronenschale | abschmecken und evtl. warm halten. |
| | <u>Für die Dressing:</u> |
| 30 g Cranberrysirup | mit |
| 40 ml Apfelessig, | |
| Salz, Pfeffer | verrühren. |
| 60 ml Öl | unterschlagen und abschmecken. |
| 40 g Zucker | auf einen flachen Teller geben. |
| 40 g Butter | in einer Pfanne zerlassen und leicht bräunen, die Apfelscheiben auf beide Seiten in den Zucker drücken und in der braunen Butter auf beiden Seiten goldbraun braten. Blattsalat mit dem Dressing marinieren und zusammen mit Apfelscheiben, Käse, Maronen sowie Sprossen anrichten und sofort servieren. |



Pikanter Wirsing-Auflauf Verza al Gorgonzola

- | | |
|--------------------|---|
| 1 Wirsing | waschen, vierteln in Streife schneiden. |
| 750 g Kartoffeln | schälen und grob würfeln, in |
| Salzwasser | ca. 8 Minuten garen. Die Wirsing -
streifen dazu geben und weitere 10
Minuten garen. |
| 2 Zwiebeln | und |
| 2 Knoblauchzehen | schälen und würfeln, in |
| 3 EL Butterschmalz | anbraten. Mit |
| 3 EL Mehl | bestäuben durchrühren und |
| 500 ml Milch | nach und nach dazu gießen und
ständig rühren, aufkochen, dann leise
köcheln lassen. Kartoffeln und Wirsing
abgießen. |
| 200 ml Gemüsebrühe | davon in die Sauce geben und
durchrühren. |
| 6 Tomaten | kurz überbrühen und die Haut
abziehen und würfeln. |
| 2 Bd. Basilikum | fein hacken mit den Tomaten und dem
Gemüse mischen. In eine Auflaufform
füllen und mit |
| 50 g Walnüssen | gehackt, bestreuen. |
| 100 g Gorgonzola | in der Sauce schmelzen, und mit |
| Muskat | abschmecken und über den Auflauf
abschmecken und über den Auflauf
gießen. Im Backofen bei 200°C ca.
30 Minuten backen. |

Gefüllte Hähnchenbrust



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Backofen auf 200°C vorheizen.

4 Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tüpfen

Mit

Salz

und

Pfeffer

würzen. In jedes Hähnchenbrustfilet der Länge nach einschneiden, so dass eine Tasche entsteht.

½ Mozzarellakugel

in kleine Würfel schneiden.

10 schwarze Oliven

in kleine Würfel schneiden.

1 Bd. Basilikum

waschen, in Streife schneiden.

100 g Tomatenpesto

Mozzarella; Oliven und Basilikum mit vermischen, die Hähnchenbrust damit füllen und in eine Auflaufform legen.

1 Bd. Kräuter

vorbereiten, hacken und mit

1 Becher sahn

und

1 EL Tomatemark

etwas einkochen, mit

Salz

und

Pfeffer

würzen, Sauce über die Hähnchenbrustfilets gießen.

½ Mozzarellakugel

in kleine Würfel schneiden und über die Hähnchenbrustfilets verteilen. Im Backofen ca. 30 Min. überbacken.

Schweine-Koteletts mit Äpfel und Selleriestampf



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

½ Bd. glatte Petersilie

700 g Knollensellerie

300 g mehligte Kartoffeln

Wasser

80 g Butter

Salz

Pfeffer

6–8 Cox Orange-Äpfel

3 EL Öl

3 EL Rosmarin

Schweine Koteletts

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

400 ml Sherry

Backofen auf 190°C vorheizen.
waschen, trocknen, Blätter abzupfen und
grob hacken,
und
schälen, grob würfeln und in gesalzenem
20 Minuten kochen, abgießen und mit
grob stampfen. Petersilie unter den Stampf
mischen und mit
und
abschmecken und warm halten.
waschen, halbieren.
beträufeln, mit
bestreuen und im Ofen ca. 15 Min. rösten.
Währenddessen:
abbrausen, trocken tupfen, mit
und
würzen.
in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin
bei starker Hitze von beiden Seiten scharf
anbraten. Mit
zu den Äpfeln geben und noch 15 Minuten
zu Ende garen. Bräter aus dem Ofen nehmen.
Äpfel und Koteletts auf einer Servierplatte
geben, Sherry-Sauce bei starker Hitze ca. 2
Min.kochen lassen, dann über die Äpfel
geben und die Koteletts gießen und mit dem
Stampf servieren.



Pflaumen - Orangen - Crumble mit Vanillesauce

- | | |
|-----------------------|--|
| 60 g Mandeln | gehackt, mit |
| 60 g Pistazien | gehackt, |
| 120 g Weizenmehl, | |
| 110 g Rohrzucker, | |
| $\frac{1}{2}$ TL Zimt | und |
| 100 g kalte Butter | zu einem krümeligen Teig verkneten.
Backofen auf 180°C vorheizen |
| 1 kg Pflaumen | waschen, vierteln und entkernen. |
| 1 Orange | heiß abwaschen, 1TL Schale abreiben. Saft
auspressen. Pflaumen, Orangenabrieb und -saft in
einer Schüssel mit |
| 80 g Zucker | und |
| 2 EL Speisestärke | vermengen. Die Pflaumen in einer eckigen Auflaufform
verteilen. Die Streusel gleichmäßig drüberstreuen.
Im Backofen 40-45 Minuten backen. |
| 1 Vanilleschote | der Länge nach auf schneiden, Mark mit dem Messer
herauskratzen. Schote und Mark mit |
| 250 ml Sahne | und |
| 250 ml Milch | in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd
nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen., |
| 6 Eigelbe | mit |
| 100 g Zucker | cremig aufschlagen. Vanillesahne nach und nach
unter die Eigelb-Zuckermischung rühren. Alles wieder
in den Topf gießen. Unter ständigen Rühren bei
mittlerer Hitze einkochen bis eine dickflüssige
Sauce entsteht. Topf von Herd ziehen, |
| 50 ml Brandy | einrühren. Crumble mit der Sauce servieren. |