

Draußen Lecker aufgetischt



Köstlichkeiten für Picknick und Garten



Die Gläserne Küche ...

liegt im **Vier-Jahreszeiten-Park Oelde** und gehört zum **Kindermuseum KLIPP KLAPP**.

Die Erfolgsgeschichte der Küche begann im Jahr 2001 mit der Landesgartenschau *Blütenzauber und Kinderträume*. Seit dieser Zeit wird von begeisterten Kursteilnehmenden gerührt, geklappert, probiert, gekocht und geschlemmt.

Mit der gleichen Begeisterung wählen unsere **Kursleiterinnen** sorgfältig die Rezepte aus. Schon Monate vor Bekanntgabe des Jahresprogramms überlegt sich das Team der Gläsernen Küche, womit sie Ihnen den Gaumen kitzeln können – und das alles angepasst an die Jahreszeiten und auf der Suche nach neuen Trends.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei unseren Kursen und beim Nachkochen!

Ihre Museumsleitung

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen & Häppchen	Pikante Feta-Baklava	1
	Auberginenrouladen mit Salsa	2
	Crostini mit Basilikum-Spargel	3
	Spargel-Tomaten-Küchlein im Glas	4
	Thunfischkuchen vom Blech	5
	Spinat-Möhren-Pflückbrot	6
	Focaccia mit grünem Spargel	7
Suppen	Kalte Gurkensuppe mit Pitachips	8
	Herzhafte Buttermilchsuppe	9
	Erfrischende Tomaten-Aprikosensuppe	10
Salate	Orientalischer Nudelsalat	11
	Spargel-Salat im Glas	12
	Geschichtetes Linsengemüse	13
	Erdbeer-Rucola-Salat	14
	Fruchtiger Spargel-Hähnchensalat mit Mango	15
Fleisch/Fisch	Maurische Fleischspieße	16
	Marinierte Putenbrust mit Aprikosensenf-Dip	17
	Hackfleischschiffchen mit Avocado-Dip	18
	Lachsküchlein mit Kiwipesto	19
Desserts	Rhabarber-Ingwer-Crumble	20
	Waldmeistercreme mit Erdbeeren und Haferflocken-Crunch	21
	Fruchtiges Rhabarber-Schichtdessert	22
	Erdbeermousse mit Rotweinsirup	23

Auswahl und Bearbeitung der Rezeptideen: Marita Feldmann
Sommer 2022
Schutzgebühr: 2,50 €



Pikante Feta-Baklava

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: ca. 50 Stück

Zutaten:

für den Rosmarinsirup:

200 g Honig
1 Bund Rosmarin
1 Zimtstange
Saft von 1 Zitrone

außerdem:

200 g Butter
500 g Filoteig

für die Füllung:

1 Bund Petersilie
200 g Walnusskerne
400 g Feta
400 g Schmand
1 Ei
Salz & Pfeffer
1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. 300 ml Wasser, Honig, Rosmarin, Zimt und Zitronensaft aufkochen und ca. 15 Minuten sirupartig einkochen. Den Mix durch ein Sieb gießen.
2. Petersilie hacken, Nüsse fein mahlen und beides vermischen.
3. Käse zerbröckeln, mit Schmand und Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
4. Butter zerlassen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 23 x 33 cm) einfetten. Filoteig auf Größe der Form zuschneiden. 1 Blatt Filoteig in die Auflaufform legen, dünn mit Butter bepinseln, 2 weitere Blätter darauflegen, jeweils mit Butter bepinseln. Etwas Käsecreme (ca. $\frac{1}{4}$) darauf verstreichen und mit ca. $\frac{1}{4}$ vom Nuss-Mix bestreuen. Darauf 3 Blätter Filoteig, jeweils mit Butter bestrichen, legen. So fortfahren, bis alles verbraucht ist. Die oberste Teigschicht in ca. 2,5 cm große Rauten schneiden. Mit der übrigen Butter beträufeln. Baklava bei 160°C Umluft ca. 40 Minuten backen.
5. Sirup auf die heiße Baklava gießen, auskühlen lassen. In Rauten geschnitten servieren.



Das Gebäck sollte an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Zum Servieren kann es im Ofen bei 120 °C etwas aufgebacken werden.



Auberginenrouladen mit Salsa

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: 8 Röllchen

Zutaten:

1 große Aubergine
125 g Panko (Paniermehl)
1 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL geriebener Parmesan
Salz & schwarzer Pfeffer
2 Eier
175 g Mehl
125 ml Olivenöl
250 g Ricotta
1 EL Pesto

für die Salsa:

3 Tomaten
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl
Salz & schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Aubergine längs in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, in einem Sieb gründlich waschen, gut abtropfen lassen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und zerdrücken und mit Petersilie und Parmesan in einem tiefen Teller mischen, salzen und pfeffern. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Die Auberginen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden, sie sollen gleichmäßig paniert sein.
2. Das Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegtem Backblech abtropfen lassen, warmhalten.
3. Den Ricotta locker mit dem Pesto verrühren, am besten mit einer Gabel.
4. Für die Salsa die Tomaten fein würfeln und mit der Petersilie und dem Öl vermischen, würzen.
5. Vor dem Servieren etwas Ricottacreme auf ein Ende jeder Auberginenscheibe geben. Die Scheiben aufrollen und mit einem Holzspießchen zusammenstecken und zusammen mit der Salsa servieren.



Crostini mit Basilikum-Spargel

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: ca. 20 Stück

Zutaten:

1 frisches großes Weizenbaguette
Olivenöl

500 g weißer Spargel
3 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne
2 TL Zucker
1 TL Salz
3 EL Balsamico Bianco
150 g Crème fraîche Kräuter
3 EL gehackte Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Baguette schräg in Scheiben schneiden. Baguettescheiben auf der oberen Seite mit etwas Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 160°C Heißluft etwa 10 Minuten rösten.
2. Spargel schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Spargel, Pinienkerne, Zucker und Salz zufügen und alles zusammen 3 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd nehmen. Essig, Crème fraîche und Basilikum unterrühren.
3. Warmen Spargelbelag auf die Baguettescheiben geben und leicht andrücken. Nach Belieben mit Basilikumblättern verziert servieren.



Spargel-Tomaten-Küchlein im Glas

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: 6 größere Weckgläser oder 12 Muffins

Zutaten:

150 g Mehl	250 g grüner Spargel
1 P. Backpulver	125 g Kirschtomaten
3 Eier	125 g ger. Mozzarella
125 g Crème fraîche Kräuter	
80 ml Olivenöl	
½ gestr. TL Salz	
Pfeffer	

Zubereitung:

1. Spargel im unteren Drittel schälen, schräg in etwa 1,5 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Boden von 6 Weck-Gläsern fetten oder Papierförmchen in eine 12er Muffinform setzen.
2. Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Spargel, Tomaten und Mozzarella unterheben. Den Teig mit 2 Löffeln in die gefetteten Gläser oder Formen füllen und bei 160 °C Heißluft etwa 35 Minuten backen. Die Muffins nach dem Backen sofort aus dem Blech nehmen.



Spargel-Tomaten-Küchlein warm oder kalt servieren. Sie lassen sich auch gut einen Tag im Voraus backen oder sogar einfrieren. Dann nach dem Auftauen 5 Minuten bei 160 °C Heißluft wieder aufbacken.



Thunfischecken vom Blech

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: ca. 40 Ecken

Zutaten:

für den Mürbeteig:

300 g Mehl
100 g Butter
100 g saure Sahne
1 Ei
Salz & Pfeffer

für die Füllung:

4 Eier
2 Dosen Thunfisch in Öl
500 g Quark
200 g Sahne
1 Tube Sardellencreme
2 grüne Paprika
4 Zwiebeln
50 g grüne Oliven
1 Bund glatte Petersilie
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und kühl stellen.
2. Für die Füllung Eier trennen und die Eigelbe schaumig rühren. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Quark, der Sahne und der Sardellencreme mit dem Mixstab pürieren. Das Eiweiß steif schlagen.
3. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln, ebenso die Oliven. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin andünsten, würzen und dann auf ein Küchenpapier geben zum Entfetten.
4. Den Mürbeteig dünn ausrollen und auf ein gefettetes Backblech geben. Bei 200°C Ober- und Unterhitze 10 Minuten vorbacken. Dann das Gemüse auf den Teig geben. Das Eiweiß unter die Thunfischmasse heben und alles über das Gemüse streichen. Dann nochmals etwa 30 Minuten backen. Kurz ruhen lassen und mit einem elektrischen Messer in Ecken schneiden.



Spinat-Möhren-Pflückbrote

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: etwa 15 Portionen

Zutaten:

für den Hefeteig:

150 g Dinkelmehl Type 630
200 g Weizenmehl Type 550
½ Würfel Hefe
½ TL Zucker
1 TL Salz
150 ml lauwarmes Wasser
75 ml Olivenöl

für die Füllung:

500 g TK- oder frischer Spinat
200 g Möhren
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
50 g geh. Pinienkerne
Pfeffer & Salz
Muskat
1 EL geh. Minze

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten und die Hefe in einer Schüssel vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit den Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Frischen Spinat waschen und putzen oder den aufgetauten Spinat in einem Sieb gut ausdrücken und dann fein hacken. Möhren schälen und fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Spinat hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Danach die Möhrenraspeln hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, unterrühren und abschmecken. Füllung abkühlen lassen.
3. Springform (wenn vorhanden eine größere, konische Form) einfetten. Den Teig nochmals durchkneten und dünn ausrollen. Etwa 44 Taler (Ø etwa 8 cm) ausstechen. Die Taler mit etwas Öl bestreichen und die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen. Die Taler in der Mitte zusammenklappen und dann zur Hälfte falten. Die Teigtäschchen wie eine Blume in die Form geben und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Bei 180 °C Heißluft etwa 35 Minuten backen.
4. Gebäck aus der Form lösen, abkühlen lassen und am besten lauwarm servieren.



50 g Speckwürfel und 50 g geriebener Gouda machen das Brot noch herzhafter.



Focaccia mit grünem Spargel

Kategorie: Vorspeisen & Häppchen
Menge: 4 Personen

Zutaten:

für den Hefeteig:

500 g Dinkelmehl Type 630
5 EL Olivenöl
1 Würfel Hefe
2 EL fein gehackter Rosmarin
1 TL Salz

für den Belag:

1 kg grüner Spargel
100 g Tomaten getrocknet in Öl
Salz & Pfeffer
100 g Rucola
200 g saure Sahne

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig alle Zutaten und 300 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.
3. Teig nochmals durchkneten, zu einem Rechteck ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Saure Sahne auf dem Teig verteilen, den grünen Spargel darauflegen und leicht andrücken. Tomaten darüber verteilen. Mit dem Öl aus dem Tomatenglas den Spargel bepinseln und alles mit Salz und Pfeffer bestreuen. Bei 160 °C Heißluft etwa 40 Minuten backen, evtl. nach 20 Minuten mit Backpapier abdecken.
4. Rucola waschen und trockenschleudern und vor dem Servieren auf der Focaccia verteilen.



Der Belag lässt sich beliebig austauschen: Cocktailtomaten statt getrockneten Tomaten, Parmesan statt Rucola oder ganz anderes mit angebratenem Hackfleisch, Zwiebeln, Schafskäse und Oliven und und und



Kalte Gurkensuppe mit Pitachips

Kategorie: Suppen
Menge: 4 Personen

Zutaten:

für die Suppe:

2 Salatgurken
2 Äpfel
200 g Schmand
4 EL Rapsöl
2 EL Balsamico Bianco
Salz & Pfeffer
100 ml Buttermilch
½ Bund Dill

für die Chips:

4 Pita-Brote
6 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
½ TL Chilipulver
1 TL getr. Oregano
1 TL getr. Thymian
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurken der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Esslöffel entfernen und in grobe Stücke schneiden. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Gurken- und Apfelstücke mit dem Schmand, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Buttermilch und der Hälfte des Dills pürieren. Den restlichen Dill fein hacken und unterrühren. Kühl stellen und gut gekühlt servieren.

2. Pita-Brote in 2 Hälften trennen. Öl und alle Gewürze verrühren. Die Innenseite des Brotes mit dem Würzöl bestreichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten grillen, auskühlen lassen und in grobe Stücke brechen.

Alternative im Backofen: Bei 180 °C Heißluft mit der bestrichenen Seite nach oben 5-8 Minuten goldbraun backen.



Buttermilch-Senfsuppe

Kategorie: Suppen
Menge: 6 Personen

Zutaten:

2 hart gekochte Eier
4 EL Sauerrahm
1 EL Senf
Salz & Pfeffer
1 Prise Zucker
1 l Buttermilch
1 keine Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
2 Äpfel
200 g Kochschinken
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit Sauerrahm, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen. Mit etwas Buttermilch verschlagen, bis eine sämige Soße entsteht. Restliche Buttermilch zugießen und Masse durchrühren.
2. Gemüse, Äpfel, Schinken und Eiweiß in kleine Würfel schneiden. Buttermilchmasse darüber gießen und durchmischen. Suppe für 2 Stunden kaltstellen und dann in Gläsern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



Erfrischende Tomaten-Aprikosensuppe

Kategorie: Suppe
Menge: 4 Personen

Zutaten:

1 große Dose Aprikosen
2 Schalotten
2 rote Chilischoten
2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
1 l passierte Tomaten
Salz & Pfeffer
2 EL weißer Balsamico
4 Zweige Basilikum
125 g Mini-Mozzarella

Zubereitung:

1. Die Aprikosen abtropfen lassen. Schalotten in sehr feine Würfel schneiden, Chilis entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und Chilis darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und beiseitestellen.
2. 4 Aprikosenhälften in schmale Spalten schneiden, die restlichen Früchte pürieren und mit den passierten Tomaten in einem großen Topf vermengen und die Brühe zugeben. Abschmecken und 1-2 Stunden kaltstellen. Basilikum waschen und die Blätter in Streifen schneiden.
3. Die Suppe in Gläser füllen und einige Aprikosenspalten und Mozzarellakugeln hineingeben. Mit etwas Pfeffer und Basilikumstreifen bestreuen.



Orientalischer Nudelsalat

Kategorie: Salate
Menge: 4 Personen

Zutaten:

250 g Penne
1 Aubergine
½ Bund Frühlingszwiebeln
10 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
½ Gurke
8 getrocknete Aprikosen
1 Chilischote
½ Bund glatte Petersilie
200 g Feta
4 EL Zitronensaft
1 Prise Kreuzkümmel
50 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Penne bissfest kochen. Auberginen würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Auberginen anbraten, bis sie weich sind. Frühlingszwiebeln zugeben und wenige Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gurke längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Aprikosen würfeln, Chilischote sehr fein hacken. Petersilie grob hacken, Feta zerbröseln. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten.
3. Für das Dressing restliches Öl mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Dressing mit Salatzutaten vermengen und durchziehen lassen. Zum Servieren mit den Pinienkernen bestreuen.



Spargel-Salat im Glas

Kategorie: Salate
Menge: 4 Personen

Zutaten:

2 EL Pinienkerne
1 Bio Zitrone
2 EL Holunderblütensirup
Salz & schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
10 Blätter Basilikum, fein gehackt
500 g grüner Spargel
125 g Minimozzarella
200 g Cocktailtomaten
50 g Blattspinat
40 g italienische Fenchelsalami in dünnen Scheiben (oder andere mediterrane Salami)

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft, -schale, Sirup, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verquirlen. Basilikum unterrühren.
2. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen nur im unteren Drittel schälen, dann in 4 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf etwa 1 cm hoch mit leicht gesalzenem Wasser füllen, aufkochen, Spargel hineingeben und 2 Minuten darin dünsten. Über einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und mit 2 EL der Vinaigrette mischen.
3. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und trockenschleudern. Alle vorbereiteten Zutaten und die Salami in Gläser schichten. Dabei mit dem Spinat abschließen. Übrige Vinaigrette darüber träufeln.



Holunderblütensirup ist einfach selbst gemacht:

10-15 reife, duftende Holunderblüten mit 1 Liter Wasser ansetzen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann in einen Topf sieben und mit 1 kg Zucker und 15-25 g Zitronensäure (oder dem Saft von 2 Zitronen) aufkochen.



Geschichtetes Linsengemüse

Kategorie: Salate
Menge: 4 Personen

Zutaten:

250 g Berglinsen
2 Auberginen
Salz & Pfeffer
5 EL Olivenöl
2-3 Zweige Majoran
100 g getr. Tomaten in Öl
2 EL Weißweinessig
200 g Fetakäse

Zubereitung:

1. Linsen in einem Sieb abbrausen und nach Packungsangabe in einem Topf in Wasser in ca. 30 Minuten gar, aber noch bissfest kochen.
2. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Auberginen waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen in ca. 25 Minuten weich garen. Abkühlen lassen.
3. Gegarte Linsen abtropfen und lauwarm abkühlen. Majoranblättchen grob hacken. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten fein hacken.
4. Übriges Olivenöl (ca. 2 EL) mit dem aufgefangenen Tomatenöl sowie mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Linsen, Tomaten und Majoran mit der Marinade vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auberginenscheiben etwas zerkleinern und mit dem Linsen-Mix in verschließbare Gläser schichten. Dabei auf die Linsen jeweils etwas Feta-Käse bröckeln. Die Gläser verschließen, Salat einige Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.



Erdbeer-Rucola-Salat

Kategorie: Salate
Menge: 6 Portionen

Zutaten:

300 g Erdbeeren
125 g Rucola

75 g Walnüsse
75 g Cashewnüsse
2 EL Zucker

für das Dressing:

120 ml Mangosaft
1 TL Senf
1 TL Honig
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamico Bianco
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen, einige schöne Scheiben für die Tellerdekoration schneiden, den Rest vierteln. Rucola waschen und trockenschleudern. Die Erdbeeren je nach Größe vierteln und mit dem Rucola in eine große Schüssel füllen.
2. Für das Dressing Mangosaft, Senf, Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer kräftig verrühren.
3. Die Nüsse grob hacken. Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, Nüsse zugeben und verrühren. 1/3 des Dressings zugeben und etwas einkochen lassen.
4. Erst kurz vor dem Servieren den Rest des Dressings vorsichtig mit den Erdbeeren und dem Rucola vermischen und jeweils eine Portion in die Mitte eines Tellers geben. Die Nüsse darauf anrichten und mit den Erdbeerscheiben den Tellerrand dekorieren.



Wer es deftiger mag, nimmt anstatt der Nüsse angebratene Schinkenwürfel. Zur Dekoration sehen auch einige Spritzer Balsamicocreme (oder der Rotweinsirup aus dem letzten Dessertrezept) toll aus.



Fruchtiger Spargel-Hähnchensalat

Kategorie: Salate
Menge: 4 Portionen

Zutaten:

500 g weißer Spargel
Salz
1 reife Mango
1 kleiner grüner Salat (Römersalat, Eichblatt...)
400 g Hähnchenbrustfilet
6 EL Rapsöl
1 rote Zwiebel
1 TL brauner Zucker
3 EL Himbeeressig
2 TL gehackte Kräuter
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den geschälten Spargel in ca. 4 cm schräge Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Mango schälen und Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Den Salat zerteilen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Hähnchenbrust trockentupfen, halbieren und dann in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Öl braten. Herausnehmen. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und im Bratfett andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, restliches Öl unterrühren und würzen.
4. Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und anrichten.



Maurische Fleischspieße

Kategorie: Fleisch
Menge: 4 Personen

Zutaten:

600 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
1 Msp. Koriander
1 Msp. Cayennepfeffer
2 TL Paprika edelsüß
¼ TL Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft

Schaschlikspieße

Zubereitung:

1. Filet je nach Größe in der Mitte durchschneiden. Das Fleisch in Faserrichtung in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen im Mörser mit dem Salz zu einem Brei verreiben und in eine Schüssel geben. Dazu Olivenöl, Zitronensaft und die anderen Gewürze geben und alles zu einer Marinade verrühren. Die Fleischstreifen dazugeben und 2 Stunden marinieren lassen.
2. Werden die Spieße gegrillt, wird das Fleisch zickzackartig auf die Schaschlikspieße gesteckt und dann gegrillt. Werden sie in der Pfanne gebraten, empfiehlt es sich, sie erst nach dem Braten auf die Spieße zu stecken.



Marinierte Putenbrust mit Aprikosensenf-Dip

Kategorie: Fleisch
Menge: 6 Portionen

Zutaten:

1 kg Putenbrust
3 cm Ingwer
2 EL Aprikosenmarmelade
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Sojasoße
Salz & Pfeffer

für den Dip:
200 g Crème fraîche
1 TL körniger Senf
½ TL gemahlener Senf
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Putenbrust waschen und trockentupfen, Haut und Sehnen entfernen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Aprikosenmarmelade, mittelscharfem Senf, 1 EL Sojasoße, Salz und Pfeffer verrühren und zusammen mit der Putenbrust in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen, Marinade rundherum in das Fleisch massieren und mindestens 4-5 Stunden ziehen lassen.
2. Den Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Die Marinade vom Fleisch abstreifen und beiseitestellen. Eine feuerfeste Form einfetten und das Fleisch hineinlegen und 30 Minuten garen. Dann die Temperatur auf 120 °C senken und weitere 35-45 Minuten garen. Zwischendurch das Fleisch immer wieder mit der Marinade bestreichen.
3. Die Putenbrust aus der Form nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz mit Crème fraîche, körnigem und gemahlenem Senf sowie der restlichen Sojasoße verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.



Das Gericht kann heiß und kalt gegessen werden. Für die kalte Variante bereits am Vortag zubereiten und kaltstellen. Vor dem Servieren in 2 mm dünne Scheiben schneiden und mit dem Dip anrichten. Die Bratenreste zu einem Geflügelsalat verarbeiten oder als Füllung für einen Burger verwenden.



Hackfleischschiffchen

Kategorie: Fleisch

Menge: 6 Stück

Zutaten:

für den Quarkblätterteig:

125 g Mehl
125 g kalte Butter
125 g kalter Magerquark
1 Prise Salz
Mehl zum Bearbeiten

außerdem:

Salz & Pfeffer
1 Eigelb
1 EL Milch
Sumach zum Bestreuen

für die Füllung:

150 g Rinderhackfleisch
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Chili
½ rote Spitzpaprika
1 Tomate
½ EL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel
5 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, kalte Butter in Flöckchen zugeben, dann Quark und Salz zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig als Rechteck formen, rundum bemehlen und in einer Frischhaltedose gut durchkühlen lassen (Gefrierschrank).
2. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, Chili und Spitzpaprika waschen und entkernen. Die Tomate waschen, halbieren und die Kerne herausstreichen. Das Gemüse fein würfeln und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Tomatenmark und Gewürzen alles gut vermengen. Petersilie waschen, trockentupfen, in Blätter zupfen und in Streifen schneiden.
3. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Teig ohne nochmals zu Kneten zu einem Rechteck etwa 42 x 28 cm ausrollen. Die Teigplatte der Länge halbieren und dann dritteln, sodass 6 Quadrate entstehen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die 4 Seiten 1 ½ cm parallel zum Rand einschneiden. Dabei 2 diagonal gegenüberliegende Ecken aussparen. Die beiden eingeschnittenen Ecken nacheinander zur gegenüberliegenden Ecke falten. Die Hackfleischmasse jeweils mittig in die Schiffchen verteilen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Teigoberfläche damit bestreichen, etwa 30-35 Minuten backen. Danach mit Sumach und Petersilie bestreut servieren.



Dazu einen **Avocado-Joghurt-Dip** reichen: Dafür das Fruchtfleisch einer Avocado und 150 g Joghurt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sumach ist ein beliebtes Gewürz aus der Orientalischen Küche, das angenehm frisch säuerlich und leicht fruchtig schmeckt und damit eine schöne Alternative zu Zitronensaft oder Essig ist. Es gilt als magenschonend und verdauungsfördernd.



Lachsküchlein mit Kiwipesto

Kategorie: Fisch
Menge: ca. 15 Küchlein

Zutaten:

500 g Lachsfilet ohne Haut
2 kleine rote Zwiebeln
100 g Salzcracker
½ TL Piment
½ TL Korianderpulver
½ TL Meersalz
schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Ei
Saft von 1 Zitrone

für das Kiwipesto:

1 Bund Basilikum
2 Frühlingszwiebeln
3 reife Kiwis
40 g gemahlene, geschälte Mandeln
5 EL Olivenöl
1 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft

Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Das Lachsfilet fein würfeln, die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Salzcracker zerbrechen und in einem Elektrohacker fein mahlen. Dann die übrigen trockenen Gewürze zugeben und mitmahlen. In eine Schüssel umfüllen. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Zwiebeln im Elektrohacker nochmals zerkleinern, dann die Hälfte der Lachswürfel zugeben und mit zerkleinern. Alles zu dem Crackermehl geben und mit den restlichen Lachswürfeln, Ei und Zitronensaft verkneten. Abschmecken. Mit feuchten Händen 15-20 Küchlein formen und in heißem Öl goldbraun braten.

2. Das Basilikum waschen, trockenschleudern und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Die Kiwis schälen und grob würfeln. Zuerst das Basilikum fein pürieren, dann nacheinander die Frühlingszwiebeln, die Mandeln und das Olivenöl hinzufügen und ebenfalls pürieren. Dann die Kiwistücke hinzufügen und ganz kurz (sonst wird das Pesto bitter) mithacken. Mit Zitronensaft und Puderzucker abschmecken und zu den Küchlein reichen.



Rhabarber-Ingwer-Crumble

Kategorie: Dessert
Menge: 6 Personen

Zutaten:

1 kg Rhabarber
100 g brauner Zucker
1 Bio-Orange

für die Streusel:

100 g Mehl
100 g Butter (kalt)
100 g brauner Zucker
100 g kernige Haferflocken
2 Stück kandierter Ingwer

Zubereitung:

1. Den Rhabarber putzen, waschen und in 1,5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf den Rhabarber und Zucker vermischen. Orange heiß waschen, Schale abreiben und auspressen, beides mit in den Topf geben und solange kochen, bis der Rhabarber weich ist. Anschließend in eine gefettete, ofenfeste Form geben.
2. Für die Streusel Mehl und die in Stücke geschnittene Butter verreiben, den Zucker, die Haferflocken und den fein gehackten kandierten Ingwer zugeben. Alles mischen, bis eine streuselige Konsistenz entstanden ist. Auf dem Rhabarber verteilen und ca. 45 Minuten bei 160°C backen, bis die Streusel goldbraun sind.



Schmeckt hervorragend mit geschlagener Sahne oder einer Kugel Vanilleeis!



Waldmeistercreme mit Erdbeeren und Haferflocken-Crunch

Kategorie: Dessert
Menge: 6 Personen

Zutaten:

für den Crunch:

2 EL Butter
1 EL flüssiger Honig
1 P. Vanillezucker
1 EL Zucker
70 g kernige Haferflocken
50 g Mandelblättchen

für die Creme:

250 g Schmand
500 g Joghurt 3,5 %
2-3 EL Waldmeistersirup

außerdem:

1 EL Zucker
500 g Erdbeeren
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Crunch die Butter, den Honig und Zucker in einem Topf erhitzen. Vanillezucker, Haferflocken und Mandelblättchen gleichmäßig unterrühren. Vom Herd nehmen und die Hafer-Mandel-Mischung auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. In den Backofen schieben und etwa 6 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken.
2. Für die Creme den Schmand mit dem Joghurt verrühren und mit dem Waldmeistersirup aromatisieren und kaltstellen.
3. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel mit Zucker und Zitronensaft mischen und 15 Minuten durchziehen lassen.
4. Erdbeeren und Creme abwechselnd in Gläser füllen. Die Desserts kurz vor dem Servieren mit dem Crunch bestreuen und mit einem Blättchen Waldmeister, Zitronenmelisse oder Minze garnieren.



Fruchtiges Rhabarber-Schichtdessert

Kategorie: Dessert
Menge: 6 Personen

Zutaten:

für das Kompott:

500 g Rhabarber
100 g Zucker
375 ml Rote-Bete-Saft
2 cl Cassis-Likör
1 TL Speisestärke

für die Creme:

250 g Mascarpone
150 g Joghurt
40 g Zucker
200 ml Sahne

2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Für das Kompott den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in Stücke schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit dem Saft und dem Likör ablöschen. Den Rhabarber zugeben und im Sud 3 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Kompott damit binden. Auskühlen lassen.
2. Für die Creme Mascarpone mit dem Joghurt und dem Zucker glattrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Den Rhabarber und die Creme in Gläser schichten. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne leicht rösten und die Creme damit garnieren.



Erdbeermousse mit Rotweinsirup

Kategorie: Dessert
Menge: 6 Personen

Zutaten:

für das Erdbeermousse:

4 Blatt weiße Gelatine
500 g Erdbeeren
4 EL Zucker
4 cl Orangenlikör
200 ml Sahne

für den Rotweinsirup:

100 g Zucker
150 ml trockener Rotwein
½ TL Piment
1 EL Aceto Balsamico

Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Für die Garnitur einige Erdbeerviertel in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Restliche Erdbeeren mit Zucker und Orangenlikör pürieren. Gelatine ausdrücken und mit 2 EL Wasser in eine kleine Schüssel geben. Über dem Wasserbad unter Rühren auflösen. Erst mit 3 EL Püree verrühren, dann unter das restliche Püree rühren (Temperaturaustausch). Masse kaltstellen.
2. Sahne steif schlagen. Wenn die Erdbeermasse zu gelieren beginnt, nochmals durchrühren, dann die Sahne unterheben. Creme in Schalen füllen und kaltstellen.
3. Für den Rotweinsirup Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Piment zugeben und ca. 10 Minuten sirupartig einkochen lassen. Mit Essig würzen und etwas abkühlen lassen.
4. Zum Servieren das Dessert mit den Erdbeerwürfeln bestreuen und mit dem Rotweinsirup beträufeln oder das Dessert stürzen und den Teller mit dem Sirup garnieren.



Erdbeermousse in kleine Schokoladenbecher oder -förmchen spritzen. Sie eignen sich dann gut zum Mitnehmen und zum Essen aus der Hand.



Kochen_2022 mit dem
Team der Gläsernen
Küche:

Marita Feldmann
Anne Frische
Maria Rülker
Heike Schlieff