



Kath. Frauengemeinschaft Fürstenau

Kochen mit Karin Hagemann, 15.06.2011

siehe www.BRK.net (Lokalseiten der NOZ)

ALLE REZEPTE

Wassermelonensalat mit Feta, Sesam und Brunnenkresse (Rucola)

400 gr Wassermelone und 200gr Fetakäse in gleichgroße Würfel schneiden, 2-3 EL Sesamsamen kurz in einer Pfanne fettfrei anrösten. 30gr Brunnenkressensalat putzen und in Streifen schneiden (Alternativ mit Rucola = Salatrauke). Alles miteinander mischen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl (es geht auch Sonnenblumenöl), Prise Salz, nach Geschmack Pfeffer, Prise Zucker, mildes Currypulver und Balsamico bianco abschmecken.

Spargelsalat mit frischen Erdbeeren und Minze

500 gr Spargel in angeschrägte Scheiben schneiden und kurz blanchieren (=kochen in heißem Wasser, in kaltem abschrecken!); 250gr Erdbeeren putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Minzblättchen in feine Streifen schneiden und alles miteinander vermischen. Mit Pfeffer, Salz, Zucker, Oliven- oder Sonnenblumenöl und Zitronensaft abschmecken und kurz vorm Servieren einige Tropfen Crema di balsamico über den Salat geben!

Kräuterbrot

Zwei Tassen Weizenmehl (Typ 405) und zwei Tassen geriebener Käse (Edel: Parmesan, aber es geht auch Edamer), eine Tasse Vollmilch und eine Tüte Backpulver mit einer Prise Salz verkneten. Eine **bunte Mischung aus Kräutern** eigener Wahl, Geschmack und Favoriten untermischen (**oder** für Sicherheitsmenschen **eine acht Kräutermischung aus dem Tiefkühlregal!**). Diese Masse in eine gefettete Kastenform geben oder einfach einen Fladen formen und auf Backpapier legen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen zirka 30-45 min backen!

TIPP: mal ´was anderes: Tomate – Mozzarella; statt Mozzarella einfach eine Banane in Scheiben schneiden und zu den Tomaten legen!!!, mit roten, klein gewürfelten Zwiebeln und Petersilie, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbelsuppe

Zwei große Kartoffeln sowie eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, in Butter andünsten und mit einem Liter Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 15min köcheln lassen. Ein Bund/Topf Kerbel, waschen und fein hacken, zur Suppe geben, das Ganze würzen (Pfeffer,

Salz) und mit Sahne (nach Geschmack) abschmecken und einmal mit dem Pürierstab durchmischen.

Gebackener Pfirsich mit Honig und Rosmarin

Zwei Pfirsiche waschen und halbieren, den Kern entfernen und in eine Auflaufform legen (ein paar Tropfen Öl auf Formboden). Zwei EL Honig (Sorte nach Geschmack, probieren sie mal verschiedene!) mit Puderzucker und Rosmarinnadeln aufkochen und über die Pfirsiche geben. Diese im vorgeheizten Backofen bei 200°C, 12-14min backen.

TIPP- Grillen: die Pfirsichhälften (wie oben zubereitet) in Alufolie einpacken und auf den Grill legen und rund 12 min grillen, dazu Vanilleeis!!!! So schmeckt der Sommer...

Erbeer-Halbgefrorenes mit Basilikum

500 gr Sahne schlagen, 400gr Erdbeeren putzen und pürieren, 12 Blätter Basilikum (Serrata, oder Genovese) putzen und in feine Streifen schneiden.

Fünf Eigelb mit ca. 125 Zucker, einer Prise Salz und Zitronenschale (von frischer, gewaschener Zitrone oder aus Portionsbeutel) über einem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse langsam dickflüssig wird. Vom Wasserbad nehmen und kaltschlagen (also bis Masse abgekühlt ist, rühren). Dann die pürierten Erdbeeren dazugeben, die geschlagene Sahne unter die Masse heben, und zum Schluß die Basilikumstreifen einarbeiten.

Die Masse in eine mit Küchenfolie ausgeschlagene z.B. Kastenform geben und mindestens fünf Stunden in's Gefrierfach.

Dazu Vanillesauce....