

Die
**MARIENECK-
REZEPTE**
der Frühling &
Sommer-Menüs



MARIENECK
FÜR ZUHAUSE

INHALT



SALAT UND SAUCEN

Quinoa-Apfel-Salat	4
Thai Mango-Salat	5
Glasnudelsalat	6
Chili-Ingwer-Gurkenstreifen	7
Kimchi	8
Gebackene Polenta	9
Tempura	9
Hasselback Kartoffeln	10
Mais Taco Shells	11
Gerösteter Blumenkohl mit Kichererbsen ..	12
Salsa Tatemada, Cebollas Encurtidas, Guacamole	13
BBQ Sauce	14
Feigenkompott	15

GEMÜSE UND CO.

Ziegenfrischkäse im Brickteig	17
Gegrilltes Frühlingsgemüse	18
Gegrilltes Sommergemüse	18
Gebratene Nudeln	19
Kräuterrisotto	20
Wirsing-Tomaten-Rouladen	21
Minestrone	22
Auberginen-Tomaten-Tortilla	23



FISCH UND FLEISCH

Fischfilet mit Kokoskruste	25
Zanderpäckchen mit Limettenschaum	26
Surf 'n' Turf	27
Kalbsinvoltni mit Marsalaschaum	28
Lammhüfte	29
Gebackene Maispoularde	29

SÜSSES UND EISIGES

Zitronen-Tarte Tarte au citron	31
Tarta Santiago	32
Crema Catalana Eiscreme	33
Buttermilch-Eis	34
Vanilleparfait	35
Weißer Mousse au Chocolat	35
Crumble	35
Schokoküchlein	36
Limoncello-Panna-Cotta mit Obst-Salsa ...	37





SALAT
UND
SAUCEN



QUINOA- APFEL- SALAT

ZUTATEN

200 g Quinoa
 450 ml Gemüsebrühe
 2 Äpfel, säuerlich
 500 g Knollensellerie
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Zitrone
 50 ml Weißweinessig
 2 TL Senf
 1 TL Honig
 50 ml Walnussöl
 Pinienkerne, zur Dekoration

für 4 Personen

ANLEITUNG

Quinoa mit der Gemüsebrühe aufkochen und 15 min garen. Mit der Gabel auflockern und ggf. überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Die Quinoa abkühlen lassen. Sellerie schälen und mit den Äpfeln grob raspeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Sellerie-, Apfelraspeln und Frühlingszwiebeln mischen.

Für das Dressing den Weißweinessig, Senf und den Honig verrühren und das Öl unterschlagen. Quinoa und das Dressing zu den Apfel-Sellerieraspeln geben und gut mischen und mit den gerösteten Pinienkernen dekorieren.

THAI

MANNGO

SALAT

ZUTATEN

1 Mango, nicht zu reif,
in feine Streifen geschnitten

4 Frühlingszwiebeln,
schräg in kleine Ringe geschnitten

3 Stangen Sellerie,
in feine Streifen geschnitten

2 rote Zwiebeln,
in feine Streifen geschnitten

150 g Möhren,
in feine Stifte geschnitten

1 rote Paprika,
in feine Streifen geschnitten

1 Bund Koriander, fein hacken (einige
Blätter zur Garnitur zurückhalten)

3 Kaffir-Limettenblätter, fein gehackt

1 rote Chilischote

30 g geröstete Erdnusskerne, gesalzen

4 EL Limettensaft

2 EL Fischsauce

2 EL Palmzucker

6 Portionen

ANLEITUNG

Den Limettensaft und die Fischsoße mit dem Palmzucker verrühren, bis dieser sich aufgelöst hat. Das geschnittene Obst, Gemüse und die Limettenblätter in die Soße geben und darin marinieren.

Die Erdnüsse grob zerhacken, beides dann über den Salat geben. Nun den Salat gut durchmischen.

Die Chilischote waschen, in kleine Ringe schneiden und dann mit den restlichen Korianderblättern über den Salat geben.

ZUTATEN

250 g Glasnudeln, trocken
500 ml heiße Gemüsebrühe
½ Spitzkohl, fein geraspelt
3 Möhren, fein geraspelt
100 g frische Sojasprossen
100 g Shitakepilze, in feinen Streifen
1 Limette, Saft und abgeriebene Schale
8 EL Sojasauce, hell
6 EL Teriyakisauce
6 EL Sesamöl, geröstet
2 EL Sesamsamen
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen

ANLEITUNG

Die Glasnudeln mit der Brühe in eine Schüssel geben und die Nudeln aufweichen lassen. Anschließend mit einer Schere etwas kleinschneiden.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen. Sesam, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Shitakepilze kurz anschwitzen. Dann die Spitzkohlstreifen hinzugeben. 2 Minuten anschwitzen und dann die Möhre zugeben. Kurz schwenken und beiseitestellen.

Die Glasnudeln durch ein Sieb gießen, die Brühe auffangen. Das Gemüse aus der Pfanne dazugeben und gut mischen. Zum Schluss die Sojasprossen untermischen, den Salat mit Sojasauce, Chili, Teriyaki Sauce, Limettenschale und Saft abschmecken.

GLASNUDELSALAT

CHILI-INGWER- GURKENSTREIFEN

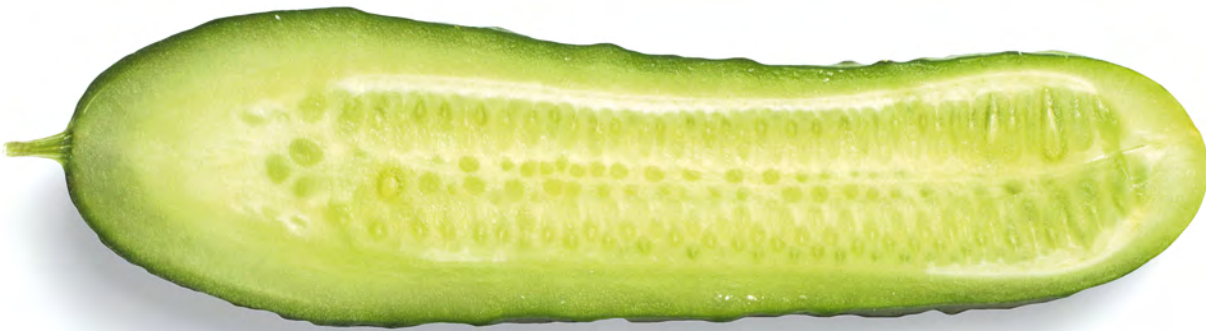


Bild: Mockup Graphics auf unsplash

ZUTATEN

4 Schlangengurken
4 rote Zwiebeln, klein gewürfelt
1 EL Ingwer, fein gehackt
1 kleine Chili, fein gehackt
2 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von einer Limette
für 6 Portionen

ANLEITUNG

Die Gurken mit der Schale verarbeiten. Mit einem Sparschäler in Längsrichtung feine Streifen von der Gurke schneiden. Bis auf das Kerngehäuse arbeiten.

Die restlichen Zutaten, bis auf das Olivenöl, mit dem Schneebesen verrühren und anschließend das Olivenöl langsam unter rühren einfließen lassen. Die Gurkenstreifen zugeben und vorsichtig vermischen. Den Salat ca. 5 Minuten ziehen lassen; nochmal abschmecken.

Die Gurkenstreifen in einem Sieb über der Schüssel abtropfen lassen. Zum Servieren die Gurkenstreifen mit z.B. einer Fleischgabel zu einer Spirale aufdrehen, die man dann dekorativ auf einem Teller anrichten kann.

ZUTATEN

800 g Chinakohl

50 g Meersalz

500 ml Wasser

3 EL Reismehl

300 g weißer Rettich

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

2 rote Zwiebeln, in Spalten

3 Knoblauchzehen

20 g Ingwer

1 EL Chiliflocken

1 EL Paprikapulver

1 EL Rohrzucker

Wacholderbeeren

für 4 Personen

ANLEITUNG

Den Chinakohl raspeln, das Salz zugeben und kräftig miteinander verkneten. Anschließend 2 Stunden ziehen lassen.

Kimchipaste: Wasser mit dem Reismehl aufkochen lassen.

Den Rettich schälen und fein raspeln. Die Frühlingszwiebeln in feinen Streifen und die roten Zwiebeln dazugeben. Knoblauch und Ingwer fein reiben und ebenfalls dazugeben. Anschließend Paprikapulver und Zucker auf das Gemüse geben und alles gut miteinander vermischen.

Den Chinakohl abtropfen lassen und zu dem Gemüse geben. Alles gut miteinander vermengen und dann die Reismehlmischung über alles gießen. Alles bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

KIMCHI

GEBACKENE POLENTA

ZUTATEN

600 ml Brühe / Fond
 120 g Maisgrieß
 3 EL Butter
 50 g Parmesan (gerieben)
 1 Prise Muskat

ANLEITUNG

Die Brühe kochen lassen und den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hitze zurückdrehen und die Polenta zugedeckt ca. 5-10 Minuten quellen lassen.

Die Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech ca. 1-2 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen, bis die Masse schnittfest ist.

Die Polenta in Rauten oder Vierecke schneiden und im heißen Fett goldbraun ca. braten.

TEMPURA

ZUTATEN

80 g Weizenmehl
 15 g Stärke
 5 g Backpulver
 ¼ TL Salz
 180 ml kaltes Wasser, Eiswürfel
 Gemüse nach Wahl
 Frittieröl

ANLEITUNG

Das Gemüse in mundgerechte Stücke teilen und das Öl auf 170°C vorheizen.

Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und in eine Schüssel sieben. Das eiskalte Wasser und die Eiswürfel rasch unterrühren. Nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh und geht beim Ausbacken nicht wie gewünscht auf.

Die Gemüseteile einzeln durch den Teig ziehen und in das heiße Öl geben. So lange frittieren, bis der Teig kross ausgebacken ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.



Bild: Tom Paschke auf unsplash

HASSELBACK KARTOFFELN

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln

75 g Butter

50 g Parmesan

Meersalz

Holzspieße

für 5 Personen

ANLEITUNG

Die Kartoffeln gründlich waschen und einzeln auf ein Schneidebrett legen. Jeweils einen langen Holzspieß links und rechts an die lange Seite der Kartoffel legen.

Durch die Holzspieße wird verhindert, dass die Kartoffeln ganz durchtrennt werden. Mit einem scharfen kleinen Messer die Kartoffel fächerförmig einschneiden.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, eingeschnittene Seiten zeigen nach oben. Mit einem Teil der Butter bepinseln und eine Prise Salz in jeden zweiten Einschnitt geben.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.

MAIS TACOS SHELLS

ZUTATEN

600 g Maismehl, Masa Harina,
nixtamalisiertes Maismehl

600 ml Wasser, heiß

1 TL Salz

für 10 Personen

ANLEITUNG

Das Mehl mit dem Salz und dem heißen Wasser in einer Schüssel vermischen und kneten, bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Den Teig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Danach zu Kugeln zu je ca. 40 g entweder mit einer Tortillapresse oder mit einem Topf, zwischen einem eingeschnittenen Frischhaltebeutel, zu Tacos pressen. Die Hände mit Wasser feucht halten.

Anschließend werden die Teigfladen bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl von jeder Seite ca. eine Minute anrösten.

ZUTATEN

½ Blumenkohl, in kleine Röschen teilen
1 Dose Kichererbsen, 250 ml, abgetropft
2 EL Olivenöl
1 TL Ras El-Hanout,
alternativ Garam Masala oder Curry
1 Dose schwarze Bohnen,
250 ml, abgetropft
1 Bund Koriander, hacken
2 EL Ahornsirup
½ Zitrone, Saft davon

für 4 Personen

ANLEITUNG

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in einer großen Pfanne trocken anrösten. Das Olivenöl und die Kichererbsen zugeben, salzen und bei mittlerer Hitze hellbraun rösten.

Mit dem Ras El-Hanout bestäuben und die schwarzen Bohnen untermengen. Den gehackten Koriander mit dem Ahornsirup und dem Zitronensaft untermengen.

GERÖSTETER BLUMENKOH MIT KICHERERBSEN

Salsa Tatemada

Cebollas Encurtidas

Guacamole

für 4 Personen

ZUTATEN

SALSA TATEMADA

6 Knoblauchzehen, kleine Würfel
 1 Gemüsezwiebel, grob würfeln
 500 g Tomaten
 5 Jalapeno Schoten
 Koriandergrün

ANLEITUNG

Die Knoblauchzehen, Zwiebeln, Jalapenos mit den Tomaten in einer Pfanne trocken und deutlich dunkel anrösten. Mit Salz würzen und abkühlen lassen. Mit einigen Zweigen Koriandergrün im Mixer pürieren.

ZUTATEN

CEBOLLAS ENCURTIDAS

3 rote Zwiebeln, fein schneiden
 8 EL Apfelsaft
 6 EL Rotweinessig
 3 EL Agavendicksaft
 1 EL Olivenöl

ANLEITUNG

Die Zwiebeln mit dem Apfelsaft, Rotweinessig und dem Agavendicksaft in einem Topf unter Rühren kochen und schmoren, bis die Flüssigkeit beinahe verdampft ist. Das Olivenöl zugeben und mit Salz würzen.

ZUTATEN

GUACAMOLE

3 Avocados, reif
 1 Limette
 1 EL Olivenöl

ANLEITUNG

Die Avocados halbieren und aus der Schale löffeln. Mit dem Saft der Limette und dem Olivenöl cremig-stückig zerdrücken und salzen.

ZUTATEN

300 g Gemüsezwiebeln, fein gewürfelt
100 g brauner Zucker
50 g Pflaumenmus
200 ml Fond
30 g getrocknete Tomaten
3 Msp. geräucherter Paprika
3 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
0,5 l stückige Tomaten oder
2 kg Tomaten, geschält und entkernt
3 EL Tomatenmark
1 rote Chilischote, fein geschnitten
50 ml Weißweinessig
50 ml Balsamessig

ANLEITUNG

Die Zwiebeln in Olivenöl goldbraun anbraten, dann die Knoblauchzehe und die getrockneten Tomaten dazugeben. Mit Paprika bestäuben, Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten lassen. Anschließend den Zucker hinzugeben und kurz mit der Brühe aufkochen, mit Pflaumenmus und der Tomate auffüllen. Abschließend noch die Essige dazugeben und offen ca. 1 Stunde köcheln lassen.

BBQ SAUCE





Bild: Tjarna Drottarski auf unsplash

FEIGENKOMPOTT

ZUTATEN

12 Feigen, reif
2 EL Rohrzucker
1 Zitrone, den Saft und die Schale davon
2 EL Rotweinessig
Granatapfelsirup
1 Prise Salz

für 6 Personen

ANLEITUNG

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Rotweinessig ablöschen. Feigenstücke hinzufügen, umrühren. Zitronensaft, Schale, Sirup und Salz zugeben. Eine Stunde auf kleiner Hitze köcheln lassen und dann abschmecken. Kalt werden lassen.

Feigenkompott schmeckt sowohl zu Lammfleisch als auch zu süßen Speisen.

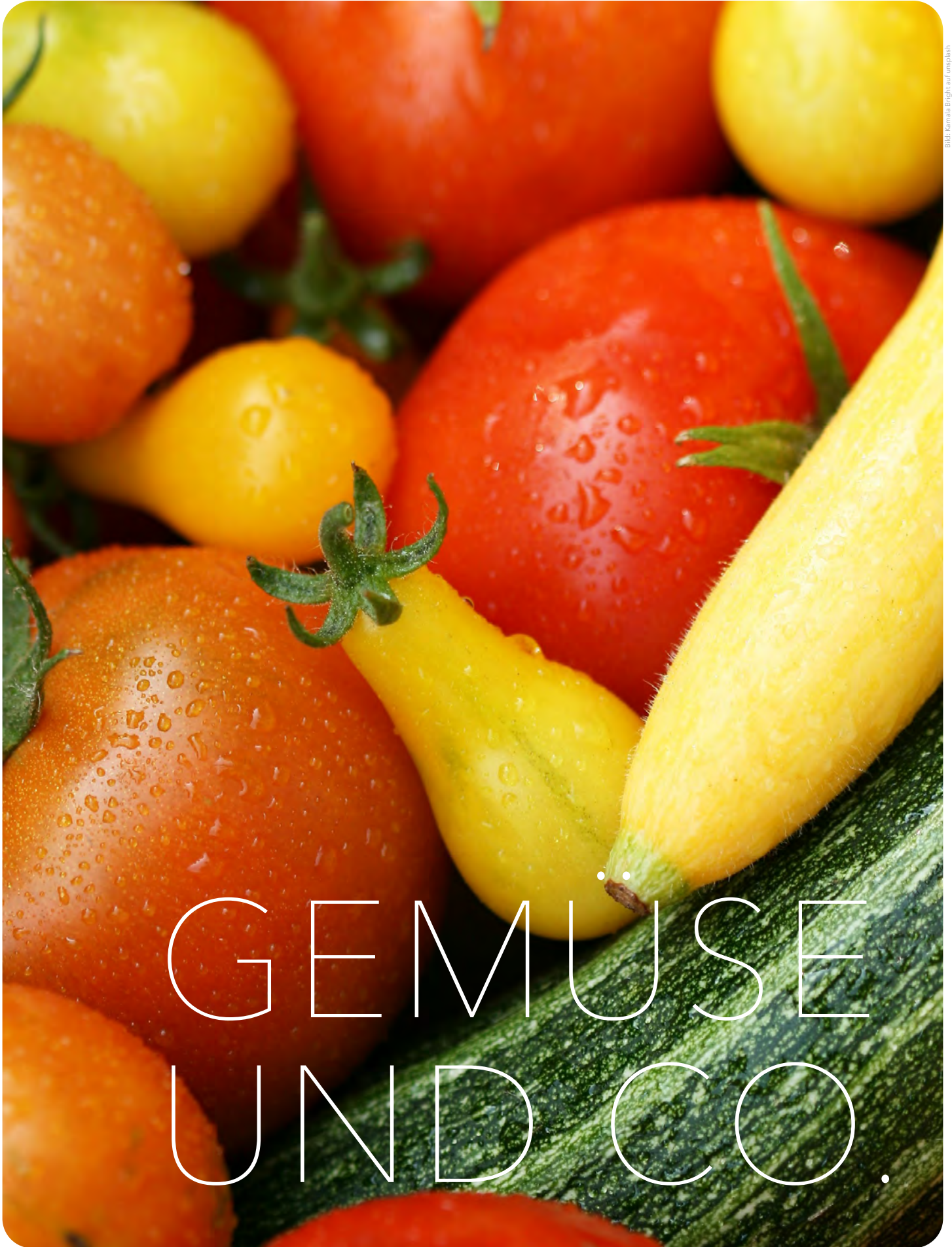


Bild: Komala Bright auf iStockphoto

GEMÜSE
UND CO.

ZUTATEN

8 Blätter Brick-/Filoteig

200 g Ziegenfrischkäse

1 Zweig Rosmarin

2 EL Honig

1 Eiweiß

1 EL Olivenöl

ANLEITUNG

Den Teig in Quadrate formen. Den Rosmarin hacken. Jeweils ein Teigquadrat mit Öl bestreichen, ein zweites darauflegen. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln.

Jeweils 1 EL Ziegenfrischkäse in die Mitte legen, 1/2 TL Honig und etwas Rosmarin draufgeben. Die Teigecken hochziehen und zu einem Säckchen zusammenschlagen. Die Säckchen auf ein Blech setzen, mit Öl bestreichen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen.

ZIEGEN- FRISCHKÄSE IM BRICKTEIG

GEGRILLTES FRÜHLINGSGEMÜSE

ZUTATEN

2 Brokkoli
1 Zucchini
1 Paprika
1 Tomate
2 rote Zwiebeln
Olivenöl
Zitrone
Kräuter (Petersilie, Kerbel, Dill...),
fein gehackt

für 4 Personen

ANLEITUNG

Das Gemüse grob würfeln und mit etwas Olivenöl auf einem Backblech vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse anschließend für ca. 20 - 30 Minuten im Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze bissfest garen.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz sowie den Kräutern abschmecken.

GEGRILLTES SOMMERGEMÜSE

ZUTATEN

2 Möhren
1 Zucchini
1 Kohlrabi
1 Tomate
2 rote Zwiebeln
Olivenöl
Zitrone
Kräuter (Petersilie, Kerbel, Dill...),
fein gehackt

für 4 Personen

ANLEITUNG

Das Gemüse grob würfeln und mit etwas Olivenöl auf einem Backblech vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse ca. 20 - 30 Minuten im Ofen bei 180°C Ober- /Unterhitze bissfest garen.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz, sowie den Kräutern abschmecken.

GEBRATENE NUDELN

ZUTATEN SUPPE

3 Pakete Soba Nudeln
5 EL Miso-Paste
2 L Wasser
Gewürzmischung
8 EL Hoisin-Sauce
8 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
3 Limetten, Abrieb und Saft
1 kleine Chili, fein gehackt
1 EL Ingwer, fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
2 EL Mirin

ZUTATEN GEMÜSE

1 Stange Porree, in feinen Streifen
4 Stangen Frühlingszwiebeln, in feinen Röllchen
2 Möhren, geraspelt
150 g Shitakepilze, in feinen Scheiben
3 EL Thaibasilikum
1 EL Sesam

für 6 Personen

ANLEITUNG

Die Miso-Paste in den 2 Litern kochendem Wasser auflösen und die Nudeln darin garen. Die Brühe nach dem Kochen abfangen.

Hoisin-Sauce, Sojasauce, Sesamöl, Limettensaft und Limettenabrieb, Chili, Ingwer, Knoblauch und Mirin in einer Schale miteinander vermischen.

In einer tiefen Pfanne die Gemüsemischung in Sesamöl kurz anbraten, dann die Gewürzmischung zugeben und gut vermengen. Nach 2 - 3 Minuten ein wenig von der Miso-Brühe zugeben und so lange köcheln lassen, bis sie verkocht ist. Dann Nudeln zugeben und kurz mit braten. Abschmecken und vor dem Servieren mit Basilikum und Sesam bestreuen.





KRÄUTER RISOTTO

ZUTATEN

2 Schalotten
 4 EL Olivenöl
 150 g Risottoreis
 300 ml Weißwein
 800 ml Gemüsebrühe
 100 g Parmesan, gerieben
 30 g Butter
 1 TL Rohrzucker
 Saft und Abrieb einer Limette
 1 Hand Kräuter, frisch oder TK

für 2 Personen

ANLEITUNG

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Dann den Risottoreis hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten lassen. Zwiebeln und Reis anschließend mit Weißwein ablöschen. Die Hitze reduzieren und den Wein langsam verkochen lassen. Nun immer wieder ein bis zwei Kellen Brühe dazugeben und reduzieren lassen, bis der Reis die richtige Konsistenz hat und alle Flüssigkeit verkocht ist. Dann die Butter und den Parmesan unterheben und mit Rohrzucker, Pfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Ganz zum Schluss werden die Kräuter unter das Risotto gegeben, damit diese sich nicht bräunlich färben, sondern dem Risotto ein schönes, frisches Grün verleihen.

WIRSING- TOMATEN- ROULADEN

ZUTATEN

1 Wirsing, in feine Streifen geschnitten
 6 große Außenblätter vom Wirsing, kurz
 in kochendem Salzwasser blanchieren
 3 Tomaten, in Würfel geschnitten
 2 cl Gemüsebrühe
 300 g Perlgraupen, in der Gemüsebrühe
 gekocht
 4 Schalotten, in Würfeln geschnitten
 5 EL Paniermehl
 2 Eier
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Olivenöl
 2 cl Weißwein
 1 Bund gemischte Kräuter, Schnittlauch,
 Petersilie, Kerbel

für 6 Personen

ANLEITUNG

Die Schalotten in Olivenöl andünsten, die Perlgraupen mit der Brühe und die Tomatenwürfel dazugeben und alles gut durchrühren. 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Masse nochmal 15 Minuten bei kleiner Hitze sieden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft dazugeben und zum Abkühlen vom Herd nehmen. Dann die Eier und das Paniermehl untermischen.

Die Wirsingblätter ausbreiten und mit der Masse füllen und Rouladen wickeln. In gebräunter Butter kurz anbraten, auf ein Backblech setzen und im Backofen bei 180°C Umluft mit Butter bestrichen goldbraun backen.

ZUTATEN

100 g Pancetta
100 g Möhren
50 g Staudensellerie
100 g Schalotten
100 g Porree
200 g Tomaten
100 g Zucchini
50 g Zuckerschoten
4 Zweige Petersilie, glatt
1 Zweig Thymian, Rosmarin, Majoran
1,2 L Gemüsegond oder Geflügelfond
3 EL Olivenöl
20 g Parmesan
4 Portionen

Für eine vegetarische Version einfach den Pancetta weglassen.

ANLEITUNG

Pancetta in feine Streifen und Schalotten in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. Vom Staudensellerie die Fäden abziehen und auch schräg in ½ cm Stücke schneiden. Porree putzen, waschen, längs halbieren und schräg in dünne Stücke schneiden, ebenso die Zucchini längs halbieren, schräg in ½ cm Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, längs halbieren. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Viertel nochmals halbieren und Petersilienblätter grob hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Pancetta goldbraun anbraten. Die Schalotten dazu, mit andünsten. Möhren, Staudensellerie, Porree, Zucchini und die Kräuter dazugeben.

Mit Geflügelfond auffüllen, kurz aufkochen, und danach bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Die Zuckerschoten dazu geben und weitere 3 Min. köcheln. Dann die Tomaten und Petersilie zugeben und eine Minute ziehen lassen.

In tiefen Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.



MINESTRONE

AUBERGINEN- TOMATEN- TORTILLA

ZUTATEN

4 große Pellkartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
1 große Aubergine, angeröstet, in Würfeln geschnitten
3 große Fleischtomaten, angeröstet, Haut abgezogen und kleingeschnitten
4 Schalotten, in Würfeln geschnitten
2 Knoblauchzehen, grob gehackt
6 Eier
1 TL Thymian
1 TL Paprikapulver, süß
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Petersilie

ANLEITUNG

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln und Schalotten mit etwas Salz darin goldgelb braten. Dann Auberginen, Tomaten und den Knoblauch unterheben und 5 Minuten mitgaren.

Eine feuerfeste Pfanne oder eine Pizzaform mit Backpapier ausgelegen. Die Masse aus der Pfanne in die Form geben.

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Paprika unterziehen. Die Eier gleichmäßig unter die Kartoffel-Gemüse-Masse rühren.

Im Backofen bei 180°C stocken lassen. Eventuell die Hitze etwas erhöhen. Die Tortilla sollte goldbraun und knusprig sein. Nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.

FISCH UND FLEISCH





Bild: kav77 auf iStock.com

FISCHFILET MIT KOKOSKRUSTE

ZUTATEN

500 g Fischfilet, ohne Haut,
z. B. Kabeljau oder Schellfisch

1 Limette, den Saft davon

60 ml Kokoscreme

3 aufgeschlagene Eier

150 g Kokosraspel

20 g Panko

1 TL Chiliflocken

Salz und Pfeffer

4 Portionen

ANLEITUNG

Den Fisch in ca. 12 Stücke portionieren und mit dem Limettensaft der Kokoscreme und etwas Salz vermengen. Die Kokosraspeln 2-3 Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und mit dem Panko, den Chiliflocken und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Den portionierten Fisch in den Eiern wenden und anschließend im Kokos-Mix panieren, bis er rundherum bedeckt ist. Am besten auf ein Backofen-Rost legen.

Den Backofengrill auf hoher Stufe einstellen. Den Rost mit einem Blech darunter in den Ofen auf maximal 2/3 Höhe einschieben, damit der Fisch nicht verbrennt.

Nach ca. 3 Minuten den Fisch wenden und nach 6 Minuten aus dem Ofen nehmen.

ZANDER- PÄCKCHEN MIT LIMETTEN- SCHAUAM

ZUTATEN

3 Filets vom Zander
 2 Stangen Lauch
 1 Fenchelknolle mit Grün
 2 Möhren
 2 Birnen
 2 Limetten
 Olivenöl
 Limettenschaum
 2 Schalotten
 4 Limetten, Schale abreiben, Saft auspressen
 ¼ L Weißwein
 ½ L Sahne
 1 TL Anis
 1 EL kalte Butter
 Olivenöl
 6 Portionen
 Kochutensilien: 3 Bögen Backpapier

ANLEITUNG

Zanderpäckchen

Die Zanderfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Lauch halbieren und in gesalzenem kochendem Wasser blanchieren. Den Fenchel und die Möhren mit z.B. einem Sparschäler fein hobeln.

Die Birnen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Limetten abreiben und den Saft der Limetten auspressen.

Das Backpapier auslegen. Jeweils zwei Lauchstreifen von ca. 10 cm drauflegen, und die Zanderfilets mittig darauf platzieren. Die Filets mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Birnenscheiben, die Möhren und den Fenchel darauf verteilen. Zum Schluss etwas Limettensaft und Limettenschale darauf geben. Jetzt die Lauchstreifen um alles herum wickeln. Das Päckchen falten und an den Enden wie ein Bonbon zudrehen.

Auf einem Backblech in den vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft etwa 20 Minuten garen.

Limettenschaum

Die gewürfelten Schalotten im Öl andünsten. Anis zugeben und mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern. Den Limettensaft und die Sahne zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Die Limettenschale zugeben, abschmecken und wer mag mit einem Stück Butter mit dem Zauberstab aufschäumen

ZUTATEN

600 g - 800 g Rinderfilet

8 - 12 Rotgarnelen

2 Knoblauchzehen

für 4 Personen

ANLEITUNG

Das Rinderfilet in 4 Stücke portionieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks auf jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern und im Ofen warmhalten.

Den Knoblauch zerdrücken. Im Restöl die Rotgarnelen mit dem Knoblauch braten, salzen, pfeffern und ebenfalls im Ofen warmhalten.

SURF

'N'

TURF

ZUTATEN

400 g Kalbsrücken

4 Scheiben roher Schinken

100 g getrocknete Tomaten

20 g Senf

1 Bund Basilikum

Marsalaschaum

3 Schalotten, in Würfeln

6 Wacholderbeeren, zerdrückt

0,2 l Marsala

300 ml Sahne

500 ml Fond

4 Portionen

ANLEITUNG

Kalbsrücken

Die Kalbsrücken in Scheiben schneiden und plattieren. Die Scheiben mit Senf einstreichen und die Scheibe Schinken drauflegen. Mittig die getrockneten Tomaten mit dem Basilikum legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher zusammenhalten. In Olivenöl anbraten und zur Seite stellen.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Marsalaschaum

Die Schalotten in Olivenöl anschwitzen und die Gewürze zugeben. Mit dem Marsala ablöschen, den Fond zugeben und aufkochen lassen. Die Sahne dazugießen, einreduzieren lassen. Gegebenenfalls mit Kartoffelstärke abbinden.

KALBSINVOLTINI MIT MARSALASCHAUM

LAMMHÜFTE

ZUTATEN

400 g Lammhüfte

Olivenöl

8 Stiele Thymian

4 Portionen

ANLEITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammhüfte bei starker Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Thymian auf das Fleisch legen und im Ofen bei 120°C ca. 30 Minuten garen lassen. Die Lammhüfte in Scheiben schneiden und anrichten.

GEBACKENE MAISPOULARDE

ZUTATEN

4 Maispoulardenschenkel

Marinade

50 ml helle Sojasauce

2 EL Honig

1 Chili, fein gehackt

4 EL Reisessig

50 ml Sake oder Weißwein

1 TL geriebener Ingwer

Glasur

3 EL Hoisinsauce

roter Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Honig

2 EL kaltes Wasser

1 TL Kartoffelstärke

für 4 Personen

ANLEITUNG

Die Maispoulardenschenkel auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Die Zutaten für die Marinade miteinander vermengen und die Hähnchenschenkel damit einpinseln. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen.

Die Zutaten für die Glasur ebenfalls miteinander vermengen und die Schenkel damit nach dem Ruhen einstreichen, bevor sie im Ofen unter den Grill kommen.

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen und die Schenkel 60 Minuten garen lassen, dann auf Grillstufe umschalten und 8 - 10 Minuten grillen, bis die Haut der Poularde Blasen wirft und knusprig wird.



ZITRONEN- TARTE TARTE AU CITRON



ZUTATEN TEIG

250 g Weizenmehl
125 g Butter, kalt, in Stücken
60 g Zucker
1 Ei

ZUTATEN TARTE

3 Zitronen, ca. 150 ml Saft und Abrieb
150 g Zucker
100 g Butter, kalt, in Stücken
5 Eier
2 TL Speisestärke

für 1 Tarteform

ANLEITUNG

Der Mürbeteig

Mehl, Zucker mit dem Ei und der Butter mit dem Mixer und Knet-haken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Tarteform mit dem Teig auskleiden und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Ca. 12-15 Minuten backen.

Der Zitronenbelag

Die Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft pressen. Den Abrieb, 150 ml Zitronensaft, Zucker und Speisestärke in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Die Butter unter Rühren zugeben. Den Herd auf eine niedrige Temperatur herunterschalten.

Die Eier mit einem Schneebesen verquirlen und in die nicht mehr kochende Zitronenmasse mit dem Schneebesen vorsichtig einrühren. Ca 5 Minuten unter Rühren andicken und nicht mehr aufkochen lassen.

Die Zitronencreme auf dem vorgebackenen Boden verteilen, glattstreichen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Tarte abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten wird.

TARTA SANTIAGO



ZUTATEN TEIG

200 g Mehl

75 g Zucker

100 g Butter

1 Ei

ZUTATEN FÜLLUNG

4 Eier

250 g Zucker

1 Zitrone, den Abrieb davon

250 g Mandeln,
gemahlen und angeröstet

1 Msp. Zimt

ANLEITUNG

Aus den zimmerwarmen Zutaten einen Mürbeteig kneten, in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank 30 Minuten kühlen lassen. Eine Tarteform mit weicher Butter ausstreichen und mit Paniermehl austäuben.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Auf eine Nudelrolle aufrollen und über die vorbereitete Form legen. Vorsichtig festdrücken und den Rand mit einem Messer abschneiden.

Eier und Zucker schaumig schlagen, dann die restlichen Zutaten untermischen.

Die Füllung auf dem Teig verteilen und im Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen, stürzen und mit Puderzucker bestreuen.

CREMA CATALANA EISCREME

ZUTATEN

6 Eigelb
200 g Zucker
1 Stange Zimt
2 EL Speisestärke
1 Zitrone, Schalenabrieb und Saft
½ l Milch, alternativ Hafer- oder Sojamilch

für 6 Personen

ANLEITUNG

Die Eigelbe mit 150 g Zucker in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Speisestärke, Zimt und Zitronenschale zufügen.

Die Masse in einen Topf geben, die Milch angießen und die Masse unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Creme zu stocken anfängt. Abkühlen lassen und in die Eismaschine füllen.

Wem die Creme vor dem Abfüllen in die Eismaschine zu süß ist, der fügt tropfenweise den Zitronensaft dazu und schmeckt die Masse ab.

Vor dem Servieren den restlichen Zucker auf die Eiscreme streuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren lassen.

BUTTER- MILCH- EIS



ZUTATEN

500 ml Buttermilch

200 ml Sahne

2½ EL Honig

1 TL Zitronenschale

für 6 Personen

ANLEITUNG

Buttermilch, Honig und die Sahne mischen. Die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen und alles zusammen in die Eismaschine geben.

VANILLEPARFAIT

ZUTATEN

1 Liter Sahne
14 Eigelb
140 g Zucker
2 Vanilleschoten
6 cl Rum

ANLEITUNG

Die Sahne aufschlagen. Eigelbe und Zucker über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Das Mark aus den Vanilleschoten kratzen und mit dem Rum zur Eigelb-Zucker-Masse geben.

Die Masse gut abgekühlt unter die Sahne heben und alles in Förmchen geben und einfrieren.

WEISSE MOUSSE AU CHOCOLAT

ZUTATEN

100 g weiße Schokolade
2 Eier
30 g Zucker
60 g Butter, zimmerwarm
100 g Sahne
für 4 Portionen

ANLEITUNG

Die Eier trennen und das Eigelb mit 2/3 des Zuckers über einem Wasserbad schaumig schlagen. Die Schokolade schmelzen lassen und mit der weichen Butter verrühren. Danach mit dem Eigelb vermengen.

Das Eiweiß steif schlagen und den restlichen Zucker dazugeben, sobald der Eischnee fest wird. Den Eischnee kühl stellen. Nun die Sahne steif schlagen. Die Sahne mit dem gekühlten Eischnee unter die Schokoladenmasse heben.

Portionieren und für ca. 2 Stunden kaltstellen.

CRUMBLE

ZUTATEN

120 g Zucker
150 g Butter
120 g Mehl
120 g Haferflocken

ANLEITUNG

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit der Hand Butter, Mehl, Haferflocken und dem Zucker verkneten.

Im auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheiztem Ofen für 20 Minuten backen.

ZUTATEN

225 g Zartbitterschokolade

115 g Butter

35 g Mehl

100 g Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

4 Eier

12 Muffins

ANLEITUNG

Die Schokolade mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Vanillezucker, Zucker, Salz und Mehl mischen.

Ein Ei nach dem anderen unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Schoko-Butter Mischung hinzugeben und auf der höchsten Stufe des Rührgeräts ca. 4 Minuten lang dick und cremig schlagen. Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen und diese zu 2/3 mit Teig füllen.

Bei 180°C Umluft 12 Minuten backen.

The image shows three chocolate muffins on a light blue plate. The muffins are round, brown, and have a cracked top surface. The background is a solid orange color. The text 'SCHOKO-KÜCHLEIN' is overlaid in white, outlined letters. 'SCHOKO-' is on the top line and 'KÜCHLEIN' is on the bottom line, with a small gap between the two lines.

SCHOKO-
KÜCHLEIN

LIMONCELLO- PANNA-COTTA MIT OBST-SALSA

ZUTATEN PANNA COTTA

400 ml Sahne
 50 g Zucker, wer mag kann auch
 Vanillezucker untermischen
 3 Blätter Gelatine
 ½ Zitrone, für die Zitronenschale
 2 EL Zitronensaft
 6 EL Limoncello

ZUTATEN OBST SALSA

4 EL Zitronensaft
 3 EL Orangensaft
 15 g Puderzucker
 2 TL Honig
 250 g Obst, z. B. Aprikosen,
 Erdbeeren, Mango
für 4 Personen



ANLEITUNG

Für die Panna Cotta die einzelnen Blätter Gelatine in kaltem Wasser einlegen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Sahne, Zucker und Zitronenschale in einem Topf aufkochen und offen bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Sahne durch ein Sieb gießen. Die Gelatine ausdrücken, in der heißen Sahne auflösen. Limoncello und 2 EL Zitronensaft untermischen. Die Masse in die Gläser füllen und kühl stellen.

Für die Obst-Salsa die Früchte waschen, halbieren, ggf. entsteinen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Zitronensaft, Orangensaft, Puderzucker und Honig gut verrühren, mit den Obstwürfeln mischen und in die Kühlung geben. Obst-Salsa kurz vor dem Servieren auf die Panna Cotta geben.

Alle Rezepte der Events und der Kochkurse zum Ausdrucken auf
marieneck.com/rezepte

Geschenkgutscheine für Weinverkostungen und Kochkurse gibt es auf
erlebniskochen-koeln.de

#6 Edition Marieneck

Impressum

Köln · März 2025

Raue & Kramer oHG · HRA Köln 32067 · Kleingedankstraße 18 · 50677 Köln

Konzeption & Redaktion: Pauline Sterczyk · Lea Ley

Bilder soweit nicht anders gekennzeichnet: Pauline Sterczyk

Gestaltung: büro G29