

## 2. SCHKOLA Kochkurs

### *Osterüberraschungen aus Topf & Pfanne*

#### Bärlauch-Frischkäseröllchen

Für ein Päckchen 1 bis 2 große Bärlauchblätter gründlich waschen, überlappend nebeneinanderlegen. Einen Löffel Frischkäse, nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen verfeinert, auf die Blätter geben. Die Seiten der Blätter einschlagen und die Blätter einrollen. Mit einem kräftigen Blütenstengel die Päckchen feststecken. Als kleinen Appetitshappen servieren.

#### Grüner Gemüse-Kräuter-Salat (für 2 Portionen)

150 g grüne Bohnen (TK)	120 g junge Erbsen (TK)
100 g Zuckerschoten	1 rote Zwiebel
2 Knobizehen	1 Biozitron
1 Ei neutrales Öl	1 Ei Ahornsirup
1 Ei Senf (grobkörnig)	2 Ei Olivenöl
Salz & Pfeffer	Je 3 Zweige Estragon, Basilikum und Petersilie
	2 Zweige Minze

Die gefrorenen Gemüse mit den Zuckerschoten in kochendem Salzwasser etwa 5 min garen. Dann abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben.

Die Zwiebel in Spalten und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit neutralem Öl erhitzen und beides darin etwa 2 bis 3 min anbraten.

Das restliche Gemüse dazugeben und weitere 3 min bei niedriger Hitze dünsten. Danach das Gemüse in eine Schüssel geben und Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ahornsirup, Senf und Olivenöl zugeben. Salzen und pfeffern und etwas auskühlen lassen. Kräuter zupfen, unter den Gemüsesalat mischen und alles anrichten.

#### Zucchiniküchlein mit Dill-Zaziki und Lachstartar (etwa 8 Taler)

200 g Zucchini grob geraspelt	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
100 g Ricotta	1 Ei (Größe L)
2 Ei Mehl	3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 kleine Handvoll Basilikum, zerhackt	1 kleine Handvoll glatte Petersilie, gehackt
Olivenöl zum Braten	2 Ei fein gehackter Dill
200 g griechischer Joghurt	Saft von ½ Zitrone
4 Räucherlachsscheiben	

Zucchini mit 1 TL Salz bestreuen und Wasser ziehen lassen. Ausdrücken und so von überschüssigem Saft befreien.

In einer Schüssel Ricotta, Ei und Mehl vermischen. 2 Knoblauchzehen, Basilikum und Petersilie zugeben, unterrühren und würzen. Die ausgedrückten Zucchini unterheben. Olivenöl in eine Pfanne geben und mehrere Esslöffel von der Zucchini Masse ins heiße Öl geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 min von jeder Seite braten, bis die Küchlein goldbraun sind. Auf Küchenpapier von überschüssigem Öl befreien. Für das Zaziki die übrigen Knoblauchzehen mit dem Dill, etwas Salz und Pfeffer sowie dem Joghurt mischen. Den Zitronensaft zugeben und mit den heißen Küchlein servieren. Die Räucherlachs Scheiben fein hacken, mit einem Spritzer Zitrone und etwas Paprikapulver würzen und zu den Talern reichen.

#### Jörgis Cremesüppchen von roten Linsen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Knollensellerie	1 rote Paprikaschote
1 große Möhre	3 cm Ingwerwurzel
2 TL mildes Currypulver	175 g rote Linsen
1 Stück Poree	Sesamöl
1 l Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
2 Ei Limettensaft (1/2 Limette)	Salz

Eine kräftige Gemüsegrundbrühe herstellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Etwas von dem Paprika und Knollensellerie waschen und klein schneiden. Den Ingwer und eine Möhre schälen und würfeln. Sesamöl im Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und das Currypulver darin etwa 1 Min. andünsten. Die Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit dem gewürfelten Gemüse zu den Zwiebeln geben. Die Hälfte der Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Etwa 20 min. sanft köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind und das Gemüse weich ist.

Währenddessen das restliche Gemüse in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden und in etwas Öl kurz andünsten, Salz, Zucker, Curry zugeben. Das Gemüse sollte noch Biss haben.

Die Suppe nun mit dem Pürierstab sorgfältig pürieren, Kokosmilch und Brühe bis zur gewünschten Konsistenz zugeben. Die Suppe mit Limettensaft und Salz abwürzen. Für den Kick ein kleines Butterflöckchen zugeben. Mit dem fein geschnittenen und gedünsteten Gemüse garnieren.

#### Blumenkohl mit Chili und Koriander (für 4 Portionen)

*Kräftige Gewürze machen den unauffälligen Blumenkohl zum Star.*

400 g Blumenkohl	2 getrocknete rote Chilischoten
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 Ei Sonnenblumenöl
1 TL schwarze Senfkörner	1/2 TL gemahlene Kurkuma
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	etwas Gemüsebrühe
1 kleines Stück Butter	2 Ei fein gehacktes Koriandergrün

Salzwasser in einem großen Topf erhitzen und den Blumenkohl ca. 5- 6 min darin blanchieren. Abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.  
 Chilischoten und Kreuzkümmelsamen in einem Mörser grob mahlen. Das Sonnenblumenöl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Chili, Kreuzkümmel, Senfkörner, Kurkuma und Knoblauch zugeben. Das ganze 1 min sanft anbraten, bis die Senfkörner zu springen beginnen.  
 Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Zugeben und so viel Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Das Ganze zum Kochen bringen und die Pfanne abdecken. Die Temperatur reduzieren und den Blumenkohl etwa 10 bis 15 min köcheln lassen, bis er fast gar ist.  
 Die Temperatur erhöhen, den Deckel entfernen und die Brühe einkochen lassen. Dabei den Blumenkohl von Zeit zu Zeit umrühren. Wenn nach etwa 10 min die Flüssigkeit verkocht ist, die Butter zugeben und erhitzen, bis sie geschmolzen ist. Der Blumenkohl sollte nun gar sein. Mit Salz abschmecken, dem Koriandergrün bestreuen und servieren.

#### Polentaeccken (für 4 Personen)

250 g Polenta Grieß

**800 ml Wasser (würziger wird's mit Brühe)**

Pfeffer, Salz, Curry, Paprika (oder was man als Gewürze mag)

50 g getrocknete Tomaten

50 g schwarze Oliven entsteint

80 g geriebenen Parmesan

½ Bd. Basilikum

1 Zweig Rosmarin

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Butter oder Olivenöl zum Ausbraten

} an Stelle dieser Zutaten  
 Parmesan & verschiedenste  
 frische Kräuter

Wasser mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und anderen Gewürzen nach Belieben (oder eine kräftig abgewürzte Brühe) in einem Topf aufkochen lassen. Polenta Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen und je nach Packungsanweisung fertig kochen. In einer Schüssel geben und kurz etwas abkühlen lassen.

Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, Basilikum und Rosmarin fein hacken. Alternativ verschiedenste Kräuter fein hacken. Mit dem Parmesan in die Polentamasse rühren und auf einem Backpapier ausgelegten Backblech oder einer Auflaufform ausstreichen und erkalten lassen.

Nach dem Erkalten die Polenta in Formen schneiden und in Butter oder Öl beidseitig ausbraten. Warm auf Blattsalaten oder als Beilage zu einem Schmorgericht oder kalt zu einer Antipastiplatte servieren.

#### Putenröllchen in Salathülle (für 4 Personen)

12 große Salatblätter

Salz

4 Putenschnitzel (a 60 g)

frisch gemahlener Pfeffer  
150 g Kräuterfrischkäse

Die Salatblätter sehr kurz in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und jeweils 2 Blätter übereinanderlegen.

Die Schnitzel sehr flach klopfen, salzen, pfeffern und mit dem Frischkäse bestreichen.

Die Fleischscheiben auf die ausgebreiteten Salatblätter legen. Die Längsseiten der Blätter einschlagen und von der Schmalseite her aufrollen. Mit je einem weiteren Salatblatt umhüllen und über Dampf 5 bis 10 min garen.

An Stelle von Puten kann dieses Rezept auch mit Fischfilet und Blättern von Wirsing oder Chinakohl zubereitet werden.

#### Kohlrouladen mit Möhrenfüllung (für 4 Personen)

8 große Wirsingblätter	800 g Möhren
½ Stange Lauch	1 mittelgroße Zwiebel
50 g Butter	250 ml Gemüsebrühe
60 g Bergkäse	2 Ei fein gehackte glatte Petersilie
Salz & frisch gemahlener Pfeffer	

40 g Haselnüsse und 2 Ei Schmand zum Servieren, wenn man mag

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3 min garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Möhren putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, in dünne Streifen schneiden und waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel, den Lauch und die Möhren darin andünsten. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und das Gemüse etwa 5 min köcheln lassen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Bergkäse fein reiben. Die Wirsingblätter auf einem Küchentuch trocken tupfen. Das Gemüse mit dem Bergkäse und der Petersilie vermengen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf der Mitte der Wirsingblätter verteilen. Die Seiten der Blätter einschlagen und die Blätter zusammenrollen.

Die Rouladen mit der Naht nach unten in einen Bräter setzen. Die übrige Butter flöckchenweise darauf verteilen und mit der restlichen Brühe begießen. Für etwa 15 min in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Rouladen zum Servieren mit Schmorfond übergießen und mit Schmand und gerösteten Haselnüssen anrichten.

#### Eierlikör - Frucht - Dessert (für 6 Personen)

1 Glas Fruchtpüree oder frische Früchte

500 g Quark  
100 ml Milch  
100 ml Sahne  
1 Prise Vanille  
50 g Honig  
100 g Eierlikör

Den Quark mit der Milch, dem Honig, der Vanille und dem Eierlikör verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Das Fruchtmus oder Früchte im Wechsel mit der Cremespeise in dekorative Gläser schichten.

puddingteilchen aus Quark-Öl-Teig (für 12 kleine Teilchen)

300 g Mehl	1 Pck. Backpulver
150 g Speisequark	60 ml Milch
60 ml Rapsöl	75 g Zucker (Zucker + Vanillezucker oder Vanille)
100 g Speisequark	100 g fertiger Vanillepudding
6 TI Konfitüre	

Zuerst die Füllung vorbereiten: 100 g Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten oder Pudding selbst machen \*. Mit Quark zu einer Creme verrühren.

Mehl mit Backpulver vermischen, Quark, Milch, Öl, Zucker, und Vanillinzucker zugeben, dann alles miteinander verkneten. Kleine Teilchen formen und eine Vertiefung in die Mitte drücken.

Mit einem Löffel die vorbereitete Vanillecreme in die Vertiefung der Teilchen füllen.

Die gefüllten Teile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 175°C, Umluft für ca. 30 Minuten backen.

Nach dem Backen, die Quarkteilchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und evtl. auf jedes Teilchen einen Löffel Konfitüre geben.