

Idee für den Abschiedskochkurs:

- 🍴 Marinierte Feigen auf Feldsalat
- 🍴 Grüne Minestrone
- 🍴 Grillgemüsesalat mit Tomatenbrot
- 🍴 Olivenkartoffeln aus dem Ofen
mit Kräutersoße
- 🍴 Kabeljaufilet unter der Olivenkruste
& Putenmedaillons unter der Kräuterkruste
- 🍴 Prosecco-Orange-Creme

Marinierte Feigen

10 reife Feigen	185 ml trockenen Weißwein
Schale von $\frac{1}{4}$ Orange	1 Zimtstange
10 El Honig	2 Hände voll Feldsalat

Die Feigen waschen, trocknen und die Stiele entfernen. Die ungeschälten Feigen je nach Größe halbieren oder vierteln.

Weißwein, Orangenschale, Zimtstange und 5 El Honig unter Rühren erhitzen, bis sich der Honig gelöst hat. Aufkochen und 5 bis 6 min einreduzieren lassen. Dann die Feigen dazugeben, den Topf mit einem Deckel verschließen und das Ganze 3 min köcheln.

Den Topf vom Herd nehmen und die Früchte im Sud erkalten lassen. Anschließend die Feigen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Sieb über dem Topf abtropfen lassen. Den Sud anschließend wieder erhitzen und bis auf 4 El einkochen, etwas abkühlen lassen.

Die Feigen auf dem Feldsalat dekorativ anrichten und mit dem Sud und dem restlichen Honig beträufelt servieren.

Grüne Minestrone

200 g Erbsen (TK)	1 kl. Fenchel (200 g)
300 g Wirsing	1 Zucchini ca. 150 g
4 Stiele Majoran	$\frac{1}{4}$ Bd. Schnittlauch
200 g Schmand	Salz und Pfeffer
1 reichlichen Liter Gemüsebrühe	

Fenchel und Wirsing halbieren, Strunk jeweils keilförmig herausschneiden. Fenchel und Wirsing in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit dem Schmand glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse zur kochenden Brühe geben und 4-5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Kräuterschmand servieren.

Grillgemüsesalat (für 4)

1 Zwiebel	1 Aubergine	für's Dressing:
1 rote Paprika	1 Orange	2 El Balsamico-Essig
1 große Zucchini	2 Knobizehen	4 El natives Olivenöl extra
2 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer
Basilikum	Parmesanspäne	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zwiebel, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden, Paprika und Orange in große Stücke. Das Gemüse mit den Knobizehen in einer Auflaufform oder auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Salzen und Pfefferen und gut vermengen, bis alles fettig glänzt. Im Ofen 40 min garen, bis das Gemüse weich ist. Sollte es zu trocken werden, mit noch etwas Olivenöl beträufeln.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Schüttelbecher oder einem Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Basilikum und Parmesan garnieren. Warm oder kalt mit dem selbst gebackenen Tomatenbrot oder Baguette servieren.

Minibrote mit getrockneten Tomaten (8 Minibrote)

7 g Trockenhefe	1 Tl Zucker
300 ml lauwarmes Wasser	500 g Weizenmehl Typ 550
1 Tl Salz	2 Tl getrockneten Basilikum
2 El Tomatenmark	12 getrocknete Tomaten

Hefe und Zucker in einen Messbecher geben, mit 100 ml Wasser auffüllen und etwa 15 min gehen lassen, bis die Mischung schäumt.

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermengen. Eine Vertiefung in die Mitte der Masse drücken. Das Basilikum, die angerührte Hefe, das Tomatenmark und die Hälfte des restlichen Wassers zugeben und alles verrühren. Nach und nach das restliche Wasser zugießen, bis der Teig fest ist.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 min glatt kneten. Dann zurück in die Schüssel geben, mit eingefetteter Frischhaltefolie abdecken und 30 min gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Eine große oder 8 kleine Kastenformen leicht einfetten.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, die getrockneten Tomaten zugeben und noch einmal 2 – 3 min durchkneten.

Den Teig in die Form/Formen geben und noch einmal 30 bis 40 min gehen lassen. Wenn er abermals auf etwa die doppelte Menge angewachsen ist, in einen auf 190°C vorgeheizten Backofen geben und 30 bis 35 min goldbraun backen.

Aus der verwendeten Teigmenge können 1 großes Brot, 8 Minibrote (20 min backen) oder 12 Brötchen (12 bis 15 min backen) zubereitet werden.

Kleine Frühkartoffeln aus dem Ofen mit Kräutersoße (für 4 Personen)

1 kg	Frühkartoffeln oder kleine festkochende Kartoffeln	125 g	Quark (20% Fett)
		2 El	Sauerrahm
1 ½	Zweige Dill	4	Blätter Basilikum
½	Hand voll Kresse		etwas Oregano und Thymian
1 Stängel	Petersilie	1/8 Bd.	Schnittlauch
1 Zehe	Knobi	½ El	Kürbiskern- oder
1 Tl	Salz		Sonnenblumenöl
	frisch gemahlenen Pfeffer	2 El	Olivenöl

Kartoffeln waschen und trocknen. Größere Exemplare einmal durchschneiden, die kleinen ganz lassen, so dass alles in etwa dieselbe Größe hat. In eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl vermengen, so dass alles benetzt ist.

Ofen auf 210° Ober/Unterhitze (Umluft 190°) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen. Die Schnittflächen der halbierten Kartoffeln nach unten drehen. 30-35 Minuten backen bis sie leicht gebräunt sind.

Währenddessen die Sauce zubereiten und die frischen Kräuter waschen. Beim Dill nur die Spitzen, bei Basilikum und Petersilie nur die Blätter verwenden, alles fein hacken. Die Knoblauchzehen fein hacken. Quark /mit Sauerrahm gut verrühren und mit Kräutern, Knoblauch und Kürbiskernöl vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Kartoffel mit einer Gabel leicht zu durchstechen sind, aus dem Backrohr nehmen. Mit der Kräutersauce servieren.

Putenschnitzel mit Kräuterkruste (für 4 Portionen)

4	Putenbrustschnitzel (aus der Brust, a ca. 120 g)	125 g	weiche Butter
		1 ½ Tl	Senf
60 g	Semmelbrösel	2 Zweige	Kräuter (Rosmarin und Petersilie)
	Salz und Chili	1 El	geriebenen Parmesan
	etwas Knobi		Olivenöl

Backofen auf 250°C mit Grillfunktion vorheizen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Schnitzel im Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten, mit Chilli und Salz würzen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnitzel etwas abkühlen lassen.

Butter cremig rühren. Senf, Rosmarin, Petersilie, Parmesan, geriebenem Knoblauch und Brösel unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und etwa ½ cm hoch auf die Schnitzel streichen.

Das Blech auf die unterste Schiene schieben und die Schnitzel im Ofen in 3–5 Minuten goldbraun überbacken.

Kabeljau mit Olivenkruste

Zutaten für 4 Portionen:

50g	grüne Oliven, entsteint	1 St.	Knoblauchzehe
50g	Parmesan, gerieben	5	Zweige Thymian
80g	Butter weich	1	Eiweiß
50g	Paniermehl	½ TL	Zitronenschale
	Salz, Pfeffer	4 St.	Kabeljaufilets
	Backpapier		

Den Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Oliven und Knoblauch kleinhacken. Thymian abzupfen.

Oliven, Knoblauch, Thymian, Parmesan, Butter, Eiweiß, Paniermehl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut miteinander verkneten.

Die Oliven-Buttermischung auf den Kabeljaufilets verteilen, auf das Backblech geben und ca. 35-40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Kabeljau sofort servieren. Voilà!

Prosecco - Orangencreme (für 4)

½ l	frisch gepresster Orangensaft	1 Pck.	Vanille-Puddingpulver
2 El	Zucker	1 Pck.	Vanillezucker
1/8 l	Prosecco	250 ml	Schlagsahne
Schokoflocken und Orangenspalten zum Garnieren			

Pudding nach Beschreibung zubereiten, jedoch statt Milch Orangensaft, gemischt mit Prosecco verwenden, abkühlen lassen.

Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen 3/4 davon mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Die Creme in Schalen füllen, mit restlicher Schlagsahne, Schokoflocken und Orangenspalten garnieren!