

Kochstudio 26.04.2012

„Aus dem Vorrat – Schnelle Ideen für Gäste“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Bauernbrot mit Tomatentatar
Thunfisch Mousse
Forellenmousse
Fischsuppe mit Lauch
Partysuppe Harlekin
Zwiebelpastetchen
Kalbfleisch mit Thunfischsauce
Apfelcreme



Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter
www.swk.de >Freizeit & Familie >mehr Info>Kochen mit SWK

Bauernbrot mit Tomatentatar

Das Bauernbrot für dieses Rezept sollte mindestens 2 Tage alt sein, also ideale Reste – und Vorratsverwertung. Das Brot wird in handliche Scheiben geschnitten, dann getoastet oder auf einem Backblech unter dem Backofengrill kurz geröstet. Nach dem Rösten mit einreiben.

1 Knoblauchzehe

Tomatentatar:

4 reife Tomaten

brühen, schälen, entkernen und klein hacken,
oder

1 kleine Dose Tomaten,
gehackt

abtropfen lassen.

3 – 4 grüne **oder**
schwarze Oliven

entsteinen, fein hacken und mit

1 EL Kapern,
gehackt,

zum Tomatenmus geben.

Würzen mit

1 EL Salz,
Pfeffer,
Balsamico,

1-2 EL Olivenöl

und

1 Pr. Zucker

Diese Mischung auf die gerösteten
Brotstücken streichen.

Nach Belieben mit
oder

Petersilie
Basilikum,
gehackt

servieren.

Thunfisch Mousse

Vorspeise

- 1 Dose Thunfisch
(in Öl) gut abtropfen lassen.
- 200 g Frischkäse mit
- 2 EL Creme fraiche,
- 1 TL Sardellenpaste **oder**
1 Anchovis (feingehackt),
Pfeffer und
- 1 Bund Dill, frisch **oder**
TK - Ware
feingehackt in einer Schüssel mit einer Gabel gut
verkneten.

Den abgetropften Thunfisch unterkneten.
Es muss eine geschmeidige Masse
entstehen.

Dieses Thunfisch Mousse eignet sich als
schnelle Vorspeise mit frischem Baguette
oder als Zwischenmahlzeit für die schnelle
Gästebewirtung aus dem Vorrat.

Forellenmousse

Für 4 Portionen

2 geräucherte Forellenfilets	grob zerkleinern.
1 mittelgroße Zwiebel	pellieren, grob hacken, beides in den Mixer geben.
½ Becher Creme fraiche 2 EL Sahne	und zugießen und alles zerkleinern.
Salz und Pfeffer	Mit abschmecken.

Schmeckt lecker als Vorspeise mit Baguette, Toast oder auch Schwarzbrot.

Fischsuppe mit Lauch

Für 4 – 6 Portionen als Vorsuppe

½ L Wasser
1 ½ TL Brühe
(Instant)

mit
in einen Topf geben und erhitzen.

1 Stange Lauch

putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, in die heiße Brühe geben und 2 – 3 Min köcheln lassen.

1 EL Mehl
1 EL Butter

mit
in einer kleinen Schüssel verkneten, in die Brühe geben, umrühren und auflösen.

Weiter köcheln lassen.

300 g Kabeljaufilet
Zitronensaft
etwas Salz

waschen, trocknen, mit beträufeln, mit würzen und in Würfel schneiden.

2 TL Meerrettich
aus dem Glas

in die Brühe geben,
die Fischstücke hineingeben und bei kleiner Hitze 5 Min garen.

Mit

Salz,
Pfeffer
Zitronensaft
geh Petersilie
Dill

und
abschmecken und mit
und
garniert servieren.

Das Ganze lässt sich auch mit Tiefkühlkost zubereiten

Partysuppe Harlekin

Für 6 Portionen

- | | | |
|------------|--------------------------------|--|
| 1 | Zwiebel | pellern, würfeln.
in |
| 2 EL | Öl | glasig dünsten.
Unter Rühren |
| 2 EL | Honig, | |
| ½ TL | Curry | und |
| ½ TL | Paprikapulver | zufügen.
Den Inhalt von |
| 1 Dose | Ochsenchwanz -
Gulaschsuppe | oder
in den Topf geben
und |
| 1 Dose | Wasser | zugießen, gut durchrühren und aufkochen
lassen. |
| 1 kl. Dose | Erbsen | und |
| 1 Dose | Gemüsemais | abtropfen lassen. |
| 3 EL | Tomatenpaprika
aus dem Glas | würfeln, alles zur Suppe geben und
erhitzen.
Mit |
| | Madeira oder
Sherry | abschmecken und evtl. mit |
| | Salz | und |
| | Paprikapulver | nachwürzen. |
| | | Die Suppe in Tellern oder Tassen mit |
| Je 1 | TL | saure Sahne anrichten. |

Zwiebelpastetchen

Für 4 Portionen

2 große Scheiben TK – Blätterteig antauen lassen.

Backofen vorheizen:

Elektroherd 220° C, Gasherd Stufe 4-5

2 kl rote Zwiebeln
4 große Schalotten

und
pellen.

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, die Schalotten achteln und beiseite stellen.

Jede Scheibe Blätterteig halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

1 Ei

verquirlen und die Blätterteigstücke damit in der Mitte bestreichen (Achtung, nicht auf den Rand streichen, sonst geht der Blätterteig dort nicht auf!)

Auf jedes Teigstück $\frac{1}{4}$ der Zwiebelmischung häufen, dabei einen Rand lassen. Je

4 Zweige Thymian

in jedes Zwiebelhäufchen stecken und mit je

1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 TL geriebenen Käse

beträufeln. Mit
bestreuen und mit
bestreuen.

Backen:

Im vorgeheizten Backofen
etwa 20 Minuten

bis die Pastetchen goldbraun sind.

Dazu einen Salat servieren.

Kalbfleisch mit Thunfischsauce

- Für 6 Portionen
- | | | |
|--------|------------------------------------|--|
| 1 kg | Kalbfleisch
(Nuß oder
Filet) | in leicht kochendes
geben. |
| 1 Bund | Suppengrün | putzen, waschen, grob zerkleinern,
und |
| 1 – 2 | Lorbeerblätter | halbiert, zum Fleisch in das Kochwasser
geben. |
| 1 | Zwiebel | Das Fleisch bei kleinster Hitze 1,5 bis 2Std
garen, im Sud abkühlen lassen.
Es geht auch mit Putenbrust. |

Für die Sauce:

- | | | |
|--------|-----------------------------------|---|
| 1 Dose | Thunfisch
(naturell) | abtropfen lassen, zerpfücken.
In einer Rührschüssel mit
abgespült, |
| 4 | Sardellenfilets | |
| etwas | Kalbsbrühe, | |
| 1 EL | Kapern | kleingehackt, und |
| 4 | Cornichons | kleingeschnitten mit dem Schneidstab
pürieren. |
| 2 | Eigelb | von hartgekochten Eiern durch ein Sieb
drücken und untermischen. Mit
abschmecken. |
| 200 ml | Salz und Pfeffer
Olivenöl | in dünnem Strahl zulaufen lassen und
unterrühren. Mit |
| | Essig oder
Zitronensaft | würzen. |
| | | Das Fleisch in feine Scheiben schneiden,
auf einer Platte anrichten, mit der Sauce
bestreichen. Mit |
| 1 EL | Kapern
Cornichonstreifen | und
garniert servieren. |

Tipp:

Statt Kalbfleisch fertig geschnittenen

Putenaufschnitt verwenden.

Apfelcreme

Für 6 Portionen

600 g	säuerliche Äpfel (zB. Boskop)	schälen, achteln, entkernen und mit
¼ L	Weißwein	und
100 g	Zucker	weichkochen, pürieren und abkühlen lassen.

Oder

1 Glas oder Paket fertiges Apfelmus verwenden.

¼ L	Sahne	mit dem Handrührgerät in einer hohen Schüssel steifschlagen und mit dem Saft und der abgriebeenen Schale
1	Bio – Zitrone	unter die Apfelmusmasse heben.

10	Walnusskerne oder	
	Mandeln	grob hacken und mit
1-2 EL	Zucker	in einer Pfanne rösten lassen (karamellisieren) und über die Apfelcreme streuen.