

Kochstudio 28.06.2018

„Erdbeer-Variationen“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Erdbeermarmelade

Scones mit Clotted Cream und Erdbeermarmelade

Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse und Erdbeeren

Schweinefilet mit Erdbeer-Avocado-Salat und grünem Pfeffer

Leichtes Erdbeer-Tiramisu

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Erdbeermarmelade

Zutaten	Zubereitung
<p>1 kg Erdbeeren</p> <p>1 kg Gelierzucker 1:1 und 1 Päck. Gelierfix (Dr. Oetker)</p> <p>Saft von 1 Zitrone</p>	<p>vorsichtig waschen und erst dann vom Grün befreien.</p> <p>Die Erdbeeren hälften oder vierteln und in einen besonders großen Topf füllen.</p> <p>über die Erdbeeren geben und unterrühren.</p> <p>Ziehen lassen – gern über Nacht – damit eine sämige Masse entsteht.</p> <p>Jetzt können die Beeren püriert und aufgekocht werden.</p> <p>Je nach Gelierzucker 3-4 Min. sprudelnd kochen lassen.</p> <p>Gelierprobe machen und Marmelade heiß in Schraubgläser füllen, einige Minuten auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und vollständig auskühlen lassen.</p>

Scones mit Clotted Cream und Erdbeermarmelade

Zutaten	Zubereitung
500g Mehl 150g streichfeste Butter 2 gehäufte Tl. Zucker 2 gehäufte Tl. Backpulver Milch nach Gefühl	zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
150g Trocken- oder Softfrüchte	kleinschneiden und unter den Teig arbeiten. (Trockenfrüchte vorher z.B. in Orangensaft einweichen) Den Teig 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
Etwas geschmolzene Butter und ein Schuss Speiseöl	Backofen auf 180° vorheizen! Den Teig zu einer Kugel formen und ausrollen, ca. 2-2,5cm stark. Mit Förmchen (oder Glas) ca. 5cm große Kreise ausstechen. Backblech mit Backpapier belegen und die Scones darauf verteilen. vermischen und die Scones damit bepinseln und ab in den Ofen. Backzeit ca. 20 Minuten. Scones etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und mit der Clotted Cream und der leckeren Erdbeermarmelade zum Tee servieren. (Geht natürlich auch zum Kaffee)

Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse und Erdbeeren

Zutaten (für 2 Bleche)	Zubereitung
300 g Weizenmehl ½ Würfel frische Hefe 1 TL Zucker 3 EL Olivenöl 175 ml lauwarmes Wasser 1 TL Salz	in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit
500g Zwiebeln	schälen und in Streifen schneiden, zur Seite stellen.
250 g Erdbeeren	waschen, trocken tupfen und vom Grün befreien. Halbieren und zur Seite stellen.
200 g Ziegenkäserolle oder Ziegencamembert	in Scheiben schneiden.
	Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.
	Den Teig nochmals kurz durchkneten, halbieren und jede Hälfte auf einer mit
Mehl	bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und jeweils auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit
200 g Creme fraiche	bestreichen und mit
Salz und Pfeffer	würzen.
	Die Böden mit den vorbereiteten Zwiebelstreifen und dem Ziegenkäse belegen. Mit
Kräutern nach Belieben (z.B. Thymian oder Rosmarin)	bestreuen.
	Im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen.
	Nach 10-15 Minuten Backzeit die vorbereiteten Erdbeeren auf dem Zwiebelkuchen verteilen und den Zwiebelkuchen zu Ende backen.

Schweinefilet mit Erdbeer-Avocado-Salat und grünem Pfeffer

Zutaten	Zubereitung
1 Schweinefilet Salz Pfeffer 1 Stück Butterschmalz	Backofen vorheizen auf 120° - 140° abspülen, trocken tupfen und wenn nötig „parieren“. zum Würzen benutzen. in der Pfanne erhitzen und sobald die nötige Temperatur erreicht ist, wird das Filet von allen Seiten gut angebraten. Das Filet in Alufolie einwickeln und im Ofen (je nach Garwunsch!) ca 15 Minuten garen lassen.
2 EL Olivenöl 1 TL Balsamico Essig 1 TL Ahornsirup (o.ä.) Saft von ½ Zitrone Salz / Pfeffer	in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
500 g Erdbeeren	waschen, putzen und vierteln.
125 g Babyspinat (Es geht auch Rucola od. Feldsalat)	waschen, putzen und trockenschleudern. Salat mit den Erdbeeren zusammen in die Schüssel geben.
1 Avocado	von der Schale befreien, in Würfel schneiden, zum Salat geben und alles gut verrühren.
1EL grüner Pfeffer	Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Aus der Folie wickeln und den Bratensud zum Bratfett in die Pfanne geben, erhitzen und zufügen.
	Das Filet nach Wunsch aufschneiden und zusammen mit dem Salat auf Teller drapieren. Darüber noch etwas von dem Bratfett mit den Pfefferkörnern träufeln.

Leichtes Erdbeer-Tiramisu

Zutaten (für 6-8 Portionen)	Zubereitung
400 g Erdbeeren	waschen, trocken tupfen und vom Grün befreien. Klein schneiden und zur Seite stellen.
300 g Skyr 2 Päckchen Vanillezucker 2 EL Kokosraspeln	glatt rühren.
125 ml leichte Sahne (z.B. Rama Cremefine)	aufschlagen und vorsichtig unter die Skyr-Masse heben, zur Seite stellen.
2 Orangen	auspressen. Die Hälfte von
100g Löffelbiskuits	in dem Orangensaft wenden und den Boden einer kleinen, rechteckigen Form damit auslegen.
	Die Hälfte der Skyr-Masse darauf geben und verstreichen.
	Die Hälfte der vorbereiteten Erdbeeren auf der Skyr-Masse verteilen.
	Die restlichen Zutaten in der gleichen Reihenfolge darüber schichten.
	Tiramisu abgedeckt mind. 1h (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.