

Sommermenü

Vorspeise

Exotische Gemüsesuppe

(ca. 0,7 kg e-CO₂)

Hauptgang

Zander in Weinsud mit Blattspinat und Thymiankartoffeln

(ca. 4,6 kg e-CO₂)

Dessert

Rhabarberkompott mit Vanillesauce

(ca. 1,9 kg e-CO₂)



Vorspeise

Exotische Gemüsesuppe

Dieses Suppenrezept ist aus einer typischen „Was ist eigentlich alles im Schrank?“ – Situation entstanden und hat allen, die diese Suppe kosten durften, gut geschmeckt. Ob man nun rote oder grüne Currypaste verwendet ist letztendlich eine Geschmacksfrage, die rote Currypaste ist etwas weniger scharf.

Zutaten:

750 g Kartoffeln
750 g Suppengrün
500 g Zwiebeln
1,5 l Gemüsebrühe
2 TL rote oder grüne Currypaste
400 g Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Zucker, Öl

Zubereitung

Kartoffeln, Suppengrün und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin leicht bräunen. Das Suppengrün und die Kartoffeln dazugeben und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen bis alles leicht bedeckt ist. Aufkochen und für ca. 20 bis 25 min. leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren und danach die Kokosmilch hinzugeben. Mit der Currypaste, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Hauptgang

Zander in Weinsud mit Blattspinat und Thymiankartoffeln

Ein Rezept das aus Beobachtung und Improvisation entstanden ist. Die Zubereitung der Fischfilets habe ich mir abgeschaut als ich das große Vergnügen hatte unserem Chefkoch André Koschitzki bei der Arbeit zuzusehen. Der Riesling ist meine Zugabe. Blattspinat und Thymiankartoffeln passen einfach wunderbar zu den Aromen des Fisches.

Das Rezept ist nicht zwingend auf die Verwendung von Zander beschränkt. Eigentlich kann man fast jede Art von Fischfilet dafür verwenden, ganz nach persönlicher Vorliebe. Ich bereite es auch gerne mit Seezungenfilets zu.

Zutaten:

6 Zanderfilets (mit Haut) a ca. 200g
1000 g Kartoffeln (Grenaille / Drillinge)
800 g Blattspinat
300 g Schalotten
0,3 l (ca.) Riesling
Olivenöl, frischer Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung

Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält der Länge nach vierteln. In eine Schüssel geben und mit etwas Öl übergießen und mit Salz, Pfeffer, etwas Paprika edelsüß und frischem Thymian würzen. Für ca. 20 min. bei 180 °C im Ofen backen. Die Schalotten schälen und davon 2 oder 3 Stück zur Seite legen für den späteren Gebrauch. Die restlichen Schalotten in feine Ringe schneiden. Etwas Öl in einen Topf geben und die Schalottenringe darin leicht glasig werden lassen. Den geputzten Spinat dazugeben und bei niedriger Hitze dünsten bis der Spinat weich genug ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets pfeffern und salzen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Die restlichen Schalotten, eine geschälte Knoblauchzehe und etwas frischen Thymian dazu geben und mitbraten. Kurz bevor der Fisch die gewünschte Garstufe erreicht hat den Fisch wenden und noch kurz auf der Fleischseite leicht bräunen. Währenddessen mit etwas Wein ablöschen. Den Fisch mit dem Spinat und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und zum Schluss etwas von dem Weinsud über den Fisch geben.

Dessert

Panna Cotta mit Erdbeerkonfitüre

Ein klassisches Dessert. Wenige Zutaten die aber ein sehr leckeres Ergebnis liefern. Wer möchte, kann zu dem Rhabarber auch noch ein paar Erdbeeren hinzugeben.

Zutaten:

6 Stangen Rhabarber
1 Vanilleschote
Zucker
500 ml Milch
500 ml Sahne
1 Vanilleschote
4 Eigelb
25 g Speisestärke

Zubereitung

Die Sojasahne in einen Topf geben und den Agavendicksaft und das Agar-Agar unterrühren. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark vorsichtig mit dem Messer herauskratzen. Die Schote und das Mark zur Sahne geben und langsam aufkochen. Die Sahne muss mindestens eine Minute köcheln, damit das Agar-Agar richtig bindet.

Kleine Förmchen bereitstellen und mit kaltem Wasser ausspülen. Die Vanilleschote aus der Panna-Cotta-Masse entfernen und die Masse in die Förmchen füllen. Anschl. für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Panna Cotta aus den Förmchen stürzen und mit der Erdbeerkonfitüre anrichten.

Wir wünschen gutes Gelingen und viel Freude beim Genießen!

www.umwelt-bildungszentrum.de