

Rezepttipps

Clever und kreativ kochen

„Genuss zur Fastenzeit – mal ohne Fleisch“

Vorspeise: Selleriecremesuppe mit Parmesan

Zutaten: Für 4 Personen

500 g Knollensellerie
2 Kartoffeln
2 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 ½ l Gemüsebrühe
30 g Parmesan
50 ml Kaffeesahne (4% Fett)
Salz, Pfeffer



Bild: www.chefkoch.de

Zubereitung:

Den Sellerie und die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, Zwiebeln grob und Knoblauch fein hacken.

Das Gemüse in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe dazugießen, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Das weich gedünstete Gemüse im Topf mit dem Stabmixer pürieren und den Parmesan frisch darüber reiben. Die Suppe wieder erhitzen und unter Rühren einige Minuten kochen lassen. Die Kaffeesahne untermischen, zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hauptspeise: Gefüllte Quarkknödel auf Blattspinat

Zutaten: Für 4 Personen

Für die Knödel:

2 Eier
750 g Magerquark
150 g Instant-Flocken
200 g Camembert (30 % F. i. Tr.)
Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver

Für das Gemüsebett:

750 g frischer oder
TK-Blattspinat
1 Zwiebel
Muskatnuss
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Eier mit dem Quark und den Instant-Flocken verrühren. Den Camembert halbieren, eine Hälfte in 12 Stücke teilen, die andere Hälfte kleingeschnitten zur Quarkmasse geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit nassen Händen 12 kleine Knödel formen und dabei jeweils 1 Käsewürfel in die Mitte stecken. Die Knödel in das Salzwasser geben und etwa 20 Minuten kochen lassen.

Für das Gemüsebett den Spinat antauen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas heißem Wasser andünsten. Den Spinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Quarkknödel auf dem Spinatbett mit Petersilie bestreut servieren.



Mostcreme mit Apfelspalten

Zutaten: Für 4 Personen

Für die Creme: 6 Blatt weiße Gelatine, 500 ml Apfelsaft,
125 g Zucker, 200 ml Sahne, eine Prise Zimt

Für die Apfelspalten: 1 großer Apfel, 10 g Butter,
Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitung:

Die Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Den Saft in einen Topf geben, den Zucker hinzufügen und alles so lange erwärmen, bis sich dieser aufgelöst hat.

Zwischenzeitlich die Sahne steif schlagen und beiseite stellen.

Die eingeweichte Gelatine nach Anweisung auflösen und zu dem Saft-Zuckergemisch geben, mit etwas Zimt würzen.

Den Saft solange abkühlen lassen, bis eine leichte Bindung eintritt. Nun die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, die fertige Creme in vier Gläser füllen.

Den Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in 12 gleichmäßige Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und die Apfelspalten darin kurz anbraten. Mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen.

Die Apfelspalten auf Küchentrepp abtropfen lassen und jeweils drei Spalten als Garnitur auf die Mostcreme geben.

Besuchen Sie unsere Standorte!

Ernährungs- und Kräuterzentrum im Kloster St. Marienstern
Kinder- und Jugendfarm in Hoyerswerda

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

