

Rezepttipps

Clever und kreativ kochen : „Ideenreiche Rezepte aus der Resteküche“

Gurkenspaghetti mit karamellisierten Cherrytomaten

Zutaten: Für 4 Personen

Salat:

1 Schlangengurke
250 g Cherry-Tomaten
Olivenöl
Saft einer Orange
grob gemahlenes Salz
brauner Zucker

Dressing:

1 Stück Meerrettich frisch
1 Becher Joghurt (10 % Fett)
1 Zwiebel,
Salz und Pfeffer
gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Zitrone

Zubereitung:

Die Gurke in feine Spaghettis schneiden und in einer Schüssel, in der sich ein umgedrehter Teller zur Flüssigkeitssammlung befindet, geben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Boden einer Pfanne mit braunem Zucker bestreuen und erhitzen. Sobald der Zucker eindickt, wird ein guter Esslöffel Olivenöl untergerührt. Die Tomaten hinzugeben und den Saft der Orange dazugießen. Das Ganze nun 5 min leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Hierfür wird der geraspelte Meerrettich, die Zwiebel, der Joghurt, die Zitrone und die Gewürze mit einem Schuss Olivenöl in ein hohes Gefäß gegeben. Mit dem Pürierstab vom Boden beginnend, langsam nach oben bewegend, die Zutaten pürieren. Nicht noch einmal verrühren, da das Dressing sonst an Luftigkeit verliert.

In Schichten anrichten. Zuerst etwas Dressing, dann die Gurkenspaghetti, obenauf die Tomaten mit dem Bratenfond (wegen der Süße) beträufeln und zum Schluss noch mal etwas von dem Dressing. Das Ganze kann auch in Gläsern portioniert geschichtet werden.

Gebackene Kartoffelrosen mit Schinkenröllchen

Zutaten: Für 4 Personen

4 Portionen Kartoffelpüree
4 Stängel Schnittknoblauch
Spritztüte, Backpapier, Backblech, Pfannenwender
2 gekochte Eier
2 Scheiben Kochschinken
2 TL Meerrettich frisch gerieben
Paprikapulver edelsüß, Salz

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Zubereitung:

Den Schnittknoblauch klein hacken und unter das Püree mischen. Das Püree in die Spritztüte füllen und Rosen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen, die Kartoffelrosen hineinschieben und darin 5 - 10 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Schinken halbieren, Meerrettich darauf streichen und einrollen. Die Eier pellen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

Die Kartoffelrosen vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Blech heben und auf die Teller verteilen.

Schoko-Bananen-Auflauf

Zutaten: Für 4-6 Personen

500 g Kuchen-Reste (am besten mit Schokolade)

n. B. Likör oder Orangensaft

4 Bananen

500 g Joghurt

150 g Zucker

150 ml Schlagsahne

1 Spritzer Zitronensaft

3 EL Sahnesteif

n. B. Kakaopulver

Zubereitung:

Dieser Auflauf eignet sich optimal, um Schokomuffin- oder Schokokuchenreste lecker zu verwerten. Die Mengenangabe lässt ziemlich viel Spielraum zu - es macht nichts, ob ein wenig mehr oder weniger Reste verwendet werden, der Auflauf wird dadurch einfach etwas höher bzw. niedriger.

Die Kuchenreste zerkrümeln und in eine Auflaufform geben, mit einem Löffel fest andrücken. Nach Belieben mit Likör (wenn Kinder mitessen Orangensaft) beträufeln. Achtung! - Muffinreste sind saftiger als Kuchenreste, diese also sparsamer beträufeln.

Joghurt mit Zucker, Zitronensaft und Sahnesteif verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Bananen in Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben. Evtl. ein paar Scheiben zum Verzieren beiseite legen. Dann die Joghurtcreme darauf streichen. Mit Kakaopulver und Bananen verzieren.

Kein Sahnesteif im Haus? Etwas fester wird die Creme auch, wenn nur 250 g Joghurt + 250 g Quark oder Mascarpone verwendet werden.

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.

