Herzlich Willkommen zum Koch —Abend des Bürgerforum Esborn

Ich freue mich Euch heute hier begrüßen zu dürfen!

Von dem, was ich mit Euch kochen und zubereiten möchte, habe ich die Rezepte im Anschluss zu Papier gebracht.

Damit habt Ihr sie auch weiterhin parat und sie geraten nicht in Vergessenheit.

Viel Vergnügen wünscht Euch

Volker Uehlendahl 20.07.2024

# Der Zubereitungsplan

##  Salatteller mit Kartoffeln und Linsen

* Frisches Gemüse nach Art Ratatouille (optional mit Fisch)
* Ein Curry von Obst (optional mit Huhn)
* Heidelbeereis mit Sahne

Als Beilagen

* Nudeln
* Reis

Nach unserem ersten, gemeinsamen Kochen habe ich unsfür heute ein Menü mit vier Gängen zusammengestellt. Dabei habe ich zwei sommerliche Eintöpfe in den Fokus gestellt die schnell zubereitet werden können. Bei diesen Eintöpfen haben wir dann auch noch den Vorteil sie vegetarisch oder mit Fleisch/Fisch zubereiten zu können.

Und nun geht es los!

## Salatteller mit Kartoffeln und Linsen

Zutaten für den Kartoffelsalat

|  |  |
| --- | --- |
|  Kartoffeln (klein, festkochende) |  |
| • Gemüsezwiebeln | 1 Stück |
| • Knoblauch | 1 Zehe |
|  Kapern | 1 Glas (klein) |
| • Koriander | nach Geschmack |
| • Rucola | 1 Bund |

Chili-Pulver, Salz, Zucker, schwarzen Pfeffer zum Würzen sowie Olivenöl und Balsamico-Essig

Zutaten für die Linsen

|  |  |
| --- | --- |
|  Beluga Linsen (klein, schwarz) | 0,330 kg |
| • Gemüsezwiebeln | 1 Stück |
| • Knoblauch | 1 Zehe |
| • Koriander | nach Geschmack |
|  Tomate groß | 1 Stück |

Gem üsebrühe, Chili-Pulver, Salz, schwarzen Pfeffer zum Würzen sowie Olivenöl und Zitronen

Zutaten für den grünen Unterbau

* Mischsalat
* Schalotte 2 Stück
* Schmand 1 Becher
* Schnittlauch 1 Bund
* Him beeren Sirup nach Geschmack

Salz, schwarzen Pfeffer, Olivenöl und Balsamico-Essig

## Die Herstellung der Dressing-Saucen erfolgt zuerst

l. Die Zwiebel in ganzfeine Würfel schneiden.

1. Die Knoblauchzehen schälen und in nochfeinere Würfel schneiden.
2. Tomate in kleine Würfel schneiden.
3. Kartoffeln putzen und viertel und die Linsen waschen.
4. Kartoffelsalat — Dressing kochen
	1. Eine halbe Tasse Öl, Balsamico-Essig (etwa ein Drittel der

Ölmenge) und eine 1/4 Tasse Wasser in einen Rührbehälter geben.

Einten Teil des Korianders, Knoblauchzehe, 15 Kapern und eine Viertel der Zwiebel dazugebe und mit Pfeffer, Salz, Zucker und Chili würzen.

* 1. Dann mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen.
	2. Das Ganze dann in einen Topfgeben und 10 Minuten köcheln.
	3. Danach abkühlen lassen.
1. Linsen Dressing zubereiten
	1. Eine Drittel Tasse Öl, den Saft einer Zitrone, Koriander und

Knoblauchzehe in einen Rührbehälter geben und mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen danach mit Zwiebelwürfel Pfeffer, Salz, Zucker und Chili würzen.

1. Dressingfür Mischsalat
	1. Schalotten-Würfen mit 2 EL Öl und 2 EL Essig glasig dünsten.

Abkühlen lassen!

* 1. Den Schmand, das restlich 4 EL Öl und die glasigen Zwiebeln mit der Kochflüssigkeit in eine Schüssel bringen und kräftig verrühren. Danach mit Salz, Pfeffer und Sirup abschmecken.
	2. Mit einrühren von Wasser aufdie gewünschte Konsistenz bringen.

Dann die Basis der Salate vorbereiten

1. Die Kartoffeln werden in Salzwasser gekocht
2. Die Linsen werden in Gemüsebrühe gekocht (nach Herstellerhinweis) I O. Der Mischsalat wird gewaschen.

## Und danach werden die drei Komponenten unseres Salattellers komplettiert

l. Der Kartoffelsalat

1. Kartoffeln abschütten und in eine Schüssel geben.
2. Dann gehackten Koriander, gehackten Rucola und restliche Kapern hinzufügen und mit dem warmen Dressing übergießen.
3. Kühl stellen
4. Der Linsensalat
	1. Linsen abschütten und in eine Schüssel geben
	2. Feine Knoblauchwürfel, gehackten Koriander und Tomatenwürfel unterheben und mit dem zubereiteten Dressing vermengen.
	3. Kühl stellen.
5. Der Mischsalat
	1. Den gewaschenen Salat in eine Schüssel geben
	2. Schnittlauchfein hacken, salzen, pfeffern und mit Salatsauce vermengen
	3. Kühl stellen

Kurz vor dem Servieren!

Werden die Salate aufeinem Teller pro Gast angerichtet.

Aufden Boden gibt man den Mischsalat undpositioniert daraufdann etwas von den Linsen und dem Kartoffelsalat.

Garnieren könne wir das dann noch einmal mit einer Zitronenscheibe, einer halben Kirschtomate und etwas rauer Petersilie.

Die Mengen sollten dem Bedarfangepasst sein, als Vorspeise ist ein Dessertteller die richtige Wahl. Gutes Gelingen!



Zutaten für das Ratatouille

|  |  |
| --- | --- |
| • Dosentomaten | 3 Stück |
| • Gemüsezwiebeln | 4 Stück |
| • Knoblauch | 5 Zehe |
| Paprika | 12 Stück |
| • Zucchini | 4 Stück |
|  Aubergine | 3 Stück |

Chili-Pulver, getrockneter Thymian, Salz, Zucker, schwarzen Pfeffer zum Würzen sowie Olivenöl

Für die Fischeinlage

 • Seelachs oder Bundbarsch 2 kg

## Die Herstellung des Ratatouilles erfolgt zuerst

l. Dazu werden die Paprika, die Zucchini und die Aubergine gewaschen und in Würfel geschnitten. Die Zwiebeln werden geschält und, bis auf eine Hälfte, auch in grobe Würfel geschnitten. Der Knoblauch wird geschält.

1. Danach werden die Gemüsewürfel in der Pfanne mit etwas Öl gedünstet.
2. In einem großen Topf werden die Dosentomaten, die halbe Zwiebel, drei EL Thymian und der Knoblauch mit einem Schuss Olivenöl püriert und gezuckert, danach aufgekocht.
3. Danach die gedünsteten, noch bissfesten Gemüsewürfel in die Tomatensauce geben und mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Optional mit Fischeinlage

|  |
| --- |
| 2. Danach die Fischwürfel in das Ratatouille geben und in 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. |

l. Die Fischfilets waschen, würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Dasfertige Gericht sollten wir aufNudeln oder Reis servieren.

Guten Appetit.

## Curry mit Obst (optional mit Huhn)

Zutaten für das Curry

* Pfirsiche
* Mandarinen
* Ananas
* Schalotten
* Frischkäse
* Knoblauch

Optionalfür das Huhn

l. Dadurch ändert sich der erste Arbeitsschritt. Es werden dann zuerst die Hühnerbruststücke gewürfelt (klein). Danach mit Salz Pfeffer und Chili

gewürzt undfür eine halbe Stunde ziehen gelassen.

2. Und im 3. Schritt des Curryrezeptes wird zusätzlich das vorbereitete Huhn mit in die Basismasse gegeben und darin mitgegart.

3 Gläser

 3 Dosen Lasst es Euch schmecken!

2 Stück

12 Stück

400 g

10 Zehen

## Heidelbeereis mit Sahne

Öl, Sesamöl, Pfeffer, Salz, Chilipulver, Puderzucker, Zitrone und Currypulver

Zutaten für das Eis

Optional für das Huhn• Sahne 21

 Heidelbeeren (tiefgefroren) 4 Tüten

* Puderzucker 2 Packungen
* HähnchenfiletVanille (Vanillin)

 Pfeffer nach Geschmack

## So machen wir das Curry

l. Zuerst schälen wir die Zwiebeln und würfeln siefein. Danach wir das Obst aus den Gläsern genommen und die Pfirsiche in Würfel geschnitten. Der Saft wird aufgefangen. Die Ananas wird geschält, entkernt und auch in Würfel geschnitten.

1. Danach wird erst einmal 50 g Curry in einer Pfanne vorsichtig angebraten, wir geben beim Braten etwas Sesamöl dazu. Ist es angebraten kommt dann auch noch ein Schuss Sonnenblumenöl, Chilipulver und etwas Zitronensaft mit den Zwiebelwürfeln hinzu Das wird dann so lange gekocht, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach wird dann ein ordentlicher Teil des abgefangenen Obstsaftes zugeschüttet und das Ganze aufgekocht.
2. Kocht diese Basis, geben wir die rohen Ananaswürfel hinzu und lassen es weitere 10 Minuten kochen.
3. Danach kommt der Knoblauch, das restliche Obst und der Käse hinzu. Es muss dann auch immer etwas gerührt werden. Hat der Käse sich aufgelöst und die Masse kocht, kann nachgewürzt und abgeschmeckt werden.
4. Damit ist das Curryfertig und wird zum Beispiel aufReis serviert.

## Die Herstellung des Eis ist ganz einfach

l. Wir benötigen alle Komponenten so kalt wie möglich!

1. In einen kalten Rührbehälter geben wir 0,5 1 Sahne ein halbes Packet Puderzucker, ein Viertel des Vanillins und ein Viertel der gefrorenen Heidelbeeren.
2. Mit dem Stabmixer schlagen wie die Masse auf,füllen sie in Schälchen und stellen siefür 30 Minuten in den Frosten
3. Das wiederholen wir dann noch dreimal.

Zum Abschuss noch einmal guten Appetit!