



# Netzwerk Rommerskirchen

## FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen aller 8 „Schürzenträger“ am 17. 04. 2018 um 10:30 Uhr in Nettlesheim

### **Vorspeise:      Gebackener Kabeljau auf Rucola**

#### **Zutaten:**

- 1 Kabeljau-Filet (ca. 650 g) - Pflanzenöl
- 5 Bund kleiner Rucola – dickflüssiger Balsamico-Essig – Öl – Salz – Pfeffer
- 250 gr. Erdbeeren
- Roter Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Den Fisch waschen, säuern, salzen, nach 5 min trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Salat waschen, trockenschleudern und mit den Gewürzen anmachen

In einem Topf das Öl erhitzen und den Fisch darin fritieren

Die Filetstücke kurz auf Küchenkrepp legen und noch heiß auf dem Salatbett anrichten.

Mit Erdbeeren-Vierteln und rotem Pfeffer dekorieren.

# Suppe: Klare Spargelsuppe



## Zutaten:

- Schalen von 3 kg Spargel
- je 500 g Spargel (weiß und grün)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Weißwein
- 2 EL Zitronensaft
- Sprossen zur Deko
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

## Zubereitung:

1. Zunächst den Spargel des gesamten Menus schälen
2. Die Spargelschalen kommen in einen großen Topf und mit Gemüsebrühe und Weißwein übergießen. Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und alles etwa 20 Minuten lang köcheln lassen
3. Dabei die Spargelstangen für den Salat bißfest mit garen
4. In der Zwischenzeit die Spargelstangen für die Suppe einerseits in mundgerechte Stücke, andererseits in kleine Stücke schneiden
5. Nach 20 Minuten die Schalen mit der Schöpfkelle entfernen und die Spargelstücke dazu geben. So garen sie etwa acht Minuten lang in der Suppe
6. Mit Sprossen dekoriert servieren

## Hauptgericht:

### Ofen-Lachs mit Dill-Sahne-Sauce, Wildreis und warmem Spargelsalat



#### Zutaten:

- ein ganzer Lachs, ausgenommen (etwa 2,5 kg)
- ein Bund Blattpetersilie - 3 Zitronen - 200 g Butter – Salz
- eine mittlere Zwiebel, eine Knoblauchzehe, je ein halbes Bund Dill und Schnittlauch
- 1 l Sahne, 1 Zitrone, heller Soßenbinder, Salz, Zucker
- 2 kg Spargel – 10 hartgekochte Eier – 200 g Edamer – 2 Dosen sehr feine Erbsen
- Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie, Schnittlauch, Mayonnaise
- Langkornreis - wilder Reis - Gemüsebrühe

#### Zubereitung:

1. Den Lachs gut waschen, mit einer Zitrone säuern und innen leicht salzen. Die Butter im Bauch verteilen, die Blattpetersilie im Bauch versenken und den Fisch mit Zitronenscheiben belegt in Alufolie einpacken und bei 200° Umluft 1h garen lassen. Nach einer Stunde die Alufolie aufklappen und den Fisch offen noch 15 Minuten bräunen lassen
2. für die Sauce eine mittlere Zwiebel schälen und kleine Würfel schneiden; die geschälte Knoblauch-Zehe sehr fein zerkleinern und mit den feingeschnittenen Kräutern in einem Topf mit 1l Sahne kurz aufkochen, abbinden, abschmecken und dann bei kleiner Flamme ziehen lassen
3. 500 g Reis in Gemüsebrühe garen
4. für den Salat die bißfesten Spargelstangen in zweifingerbreite Stücke schneiden, die hartgekochten Eier vierteln, den Käse in cm-Quadrate schneiden, alles in eine Schüssel geben und die Erbsen unterheben  
Mit dem geschnittenen Grün versetzen, vorsichtig umrühren und fein abschmecken

Den Lachs filetieren und mit den anderen Zutaten tellerfertig anrichten und servieren. Die Sauce separat nach Belieben hinzugeben.

## Nachtisch: Kleine Apfelküchlein

### Zutaten:

- 4 Äpfel - 250 g Mehl - 500 ml Milch – 3 Eier
- Brauner Zucker, Salz – Butterschmalz zum Backen

### Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Eier, Milch, Mehl und Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verrühren. Den Pfannkuchenteig anschließend 15-20 Minuten ruhen lassen, bevor er weiter verarbeitet wird.

Etwas Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Ca. 1 1/2 Suppenkellen Pfannkuchenteig hineingeben, sofort mit Apfelscheiben belegen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen, bis die Unterseite braun wird. Mit braunem Zucker bestreuen, wenden und 2-3 Minuten zu Ende backen. Den fertigen Pfannkuchen warm stellen und aus dem Teig sieben weitere Pfannkuchen ebenso zubereiten.