

Kochclub Slow Food Barnim-Oderland

31. 3. 2017 - Wandlitz

MENU

Wruke (Kohlrübe) mit Ziegenkäse im Blätterteig (im Kochbuch S. 137)

Ca. 400 g(netto) Wruke zerkleinern(per Reibe, Küchenmaschine oder wie auch immer); in Öl anschwitzen(je nach gewünschter Bissfestigkeit, dabei mit Schwarzkümmel, Pfeffer, Salz nach gusto würzen. Mit etwa der gleichen Menge Ziegenfrischkäse (im Originalrezept mit Ziegenfeta) vermengen. Abgekühlt auf dem Blätterteig (es gehen alle Arten, frisch, TK (tiefgekühlt – vorher antauen) neu gibt es Dinkelblätterteig, zu einem „wohlgeformten Päckchen“ formen, mit Eigelb bestreichen (muss nicht zwingend) im Backofen bei 200° – 210° C bis zur gewünschten Bräunung backen.

Quappe auf Wintergemüse

Quappe vom Fischer seines Vertrauens filetieren lassen (oder selbst), ca. 180 g pro Person rechnen, salzen, leicht pfeffern und mehlieren. Fenchel, Möhre, Spitzkohl, entsprechend zerkleinert, in dieser Reihenfolge im Wok (Pfanne geht auch) in hoch erhitzbarem Öl anschwitzen, Sesam mitrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken , dann Bienenhonig zugeben, anschließend mit Weißwein ablöschen. Die Mengen ergeben sich aus dem persönlichen Geschmack.... .Alles bis zum gewünschten Biss schmoren. Fisch braten und auf dem Gemüse anrichten.

Hähnchenleber flambiert

Etwa 800 g Leber von Sehnen und Resten „befreien“, als Tipp Mehl in eine Plastetüte geben und darin die fertig parierte Leber schütteln. NICHT würzen! Bei mittlerer Temperatur in Fett braten, wenden kurz vorm gewünschten Garpunkt flambieren. Am besten mit Orangenlikör, der 40% haben muß, nicht weniger; diesen in einer Kelle in der Pfanne erwärmen, darin anzünden und dann über die Leber geben. Keine Antihaftpfanne benutzen! Parallel könnte man mehlierte Zwiebelringe in einer anderen Pfanne ausbacken.