

Rezepte Kinderkochfestival 2005-06-16

Gemüsekartoffelplätzchen mit Champignonragout

Kleines Restaurant Thies, Neuenkirchen

Für 4 Personen

8-10 Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 1 Karotte, 1 Bund Thymian, 3-4 Eier, 200g Mehl, 300g Vollkornhaferflocken, Salz, Pfeffer, Rapskernöl zum braten

Kartoffeln waschen und schälen, auf der groben Seite der Kartoffelreibe die Kartoffeln reiben. Lauch in kleine Stücke schneiden. Karotte schälen und auf der feinen Seite der Reibe reiben und alles zu den Kartoffeln geben. Dann die Eier, Haferflocken, Mehl und den klein gehackten Thymian hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in der Pfanne in Rapskernöl goldbraun braten.

Für das Champignonragout braucht Ihr

250g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1/4l Sahne, 100g Creme fraiche, 100g Vollmilch, etwas Kartoffelstärke zum binden, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer,

Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Würfel schneiden und mit den Pilzen in Rapskernöl braten bis es leicht gebräunt aussieht dann mit Sahne, Creme fraiche und der Milch ablöschen und ein wenig einreduzieren lassen. zum Schluss noch den kleingeschnittenen Schnittlauch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Asiatische Reispfanne

Hotel Lindenhof, Udo Hankh, Emsdetten

Zutaten für 4 Personen:

2 Tassen Langkornreis
½ rote Paprikaschote
150 g Shiitake-Pilze
100 g Ananas
1 Hand voll Chinakohl (in dünne Streifen geschnitten)
1 Hand voll Sojasprossen
1 Stange Lauch (weißer Teil)
1 mittelgroße Karotte
3 Frühlingszwiebeln
2 Hände voll Zuckererschoten
½ Stange Zitronengraß
1 Teelöffel Ingwerwürfelchen
2 EL Sojasauce
1 EL Honig
½ rote Chilischote
1 EL Sesamöl
1/8 l Gemüsesuppe
1/8 l Kokosmilch
1 EL gehacktes Koriandergrün
Salz, Pfeffer, Curry

Zum Garnieren: frischer Koriander

Reis in Salzwasser gemäß Packungsanweisung garen. Vom Paprika Kerngehäuse und Stiel entfernen. Karotte schälen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln wegschneiden und lediglich den weißen Teil in feine Ringe schneiden. Zitronengras ebenfalls in feine Ringe schneiden. Lauch halbieren und waschen. Pilze säubern, Stiele wegschneiden. Zuckerschoten putzen und in Dreiecke schneiden, Paprika, Lauch, Karotte und Pilze in dünnen Streifen schneiden. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Wok Sesamöl erhitzen, sämtliche Gemüse darin anschwitzen. Zitronengraß und Ingwer zugeben. Angebratenes Gemüse mit Honig abschmecken, mit Sojasauce, Kokosmilch und Gemüsesuppe ablöschen. Bei geringer Hitze weich dünsten, mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen.

Gekochten Reis abseihen und gut abtropfen lassen. Gemeinsam mit den Sojasprossen und der Ananas zum Gemüse geben, gut vermischen und gemeinsam erwärmen. Zum Schluss gehackten Koriander einrühren. Asiatische Reispfanne portionsweise auf Tellern anrichten, mit Koriandergrün garnieren.

Maultaschen

Restaurant Beesten, Christoph Beesten

Champignonfüllung

250 gr. Champignons klein schneiden, 1 Zwiebel in Würfel schneiden mit Schnittlauch, Petersilie, und Thymian klein kochen, zusammen mit Butter anschwitzen, mit Flüssigkeit ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 500g Gries binden

Maultaschenteig:

400g Mehl, 4 Eier, 1 EL Rapskernöl und Salz zu einem Teig verkneten.

Tomatensauce:

1 kg reife Tomaten, 1 Peperoni, 1 Zwiebel, 2 Knoblauch, 2 EL Rapskernöl, Salz, Pfeffer

Tomaten im kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch klein kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im Öl andünsten. Peperoni und die Tomaten einrühren, salzen und pfeffern, bei kleiner Hitze köcheln lassen, abschmecken, Peperoni herausfischen.