



Rezepte Kinderkochfestival 2007

Maultaschen mit Champignonfüllung

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.

Ketchup:

6 vollreife Eiertomaten (Entferne die giftigen Stiele, und viertele und entkerne die Tomaten sonst schmeckt das Ketchup bitter!), 3 EL Olivenöl, 1 EL Akazienhonig, 1 TL Apfelessig, 1 TL Currypulver, 1 Prise Cayennepfeffer

Auf mittlerer Hitze kochst du jetzt die Tomatenstückchen im Öl weich, dabei musst du immer wieder umrühren. Fische die Tomatenhaut heraus, gib die restlichen Zutaten hinein. Noch einmal durchrühren

Frühlingsrolle vom Rotbarsch auf asiatischem Wokgemüse

Udo Hankh, Lindenhof, Emsdetten

Zutaten für 4 Personen: 125 g Glasnudeln, 600 g Rotbarschfilet, 8 Blätter Frühlingsrollenteig 12,5 x 12,5 cm, 1 Ei, ½ rote Paprikaschote, ½ Zucchini, 150 g Shiitake-Pilze, 100 g Ananas, 75 g Mango, 1 Hand voll Chinakohl (in dünne Streifen geschnitten), 1 Hand voll Sojasprossen, 1 Stange Lauch (weißer Teil), 2 mittelgroße Karotten, 3 Frühlingszwiebeln, 2 Hände voll Zuckerschoten, ½ Stange Zitronengras, 1 Teelöffel Ingwerwürfelchen, 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, ½ rote Chilischote, 1 EL Sesamöl, 1/8 l Gemüsebrühe, 1/8 l Kokosmilch, 1 EL gehacktes Koriandergrün, Salz, Pfeffer, Curry, Fett zum braten, Zum Garnieren: frischer Koriander

Tip: Bei Kindern sollte das Gericht nicht ganz so scharf gewürzt werden. Die Chilischote kann hier weggelassen werden.

Es kann auch jeder andere Fisch und auch Geflügel sehr gut verwendet werden.

Glasnudeln 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 dünne Streifen schneiden. Ananas und Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rand vom Frühlingsrollenteig mit verquirltem Ei einstreichen.

Einen Teil der Lauch und Karottenstreifen mit etwas Koriander und den Glasnudeln mischen, je ein Häufchen auf die Teigblätter geben. Fisch in ca. 70 g schwere Stücke schneiden, würzen und auf die Häufchen setzen. Das ganze zu einer Frühlingsrolle zusammenrollen.

In einem Wok Sesamöl erhitzen, sämtliche Gemüse darin anschwitzen. Zitronengras und Ingwer zugeben. Angebratenes Gemüse mit Honig abschmecken, mit Sojasauce, Kokosmilch und

Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze weich dünsten, mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen.

Sojasprossen, Ananas, Mango und Koriander zum Gemüse geben, gut vermischen und kurz erwärmen. Die Frühlingsrollen in reichlich Fett ca. 2 Minuten von jeder Seite ausbacken, anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Asiatische Wokgemüse Portionsweise auf Tellern anrichten, Frühlingsrollen aufsetzen und mit Koriandergrün garnieren.

Kleine Parmesanschnitzel auf Erbsensalat dazu Nudeln

Klaus Breinig

Für 4 Personen: 1 Knoblauchzehe, 1 mittelgroße Zwiebel, 200 g Creme fraiche, 3 EL Dijon Senf, 1 TL Weißweinessig, Salz und Pfeffer, 300g Erbsenschoten, 2 Römersalatherzen, 75g ger. Parmesan, 5-6 EL Paniermehl, 5-6 EL Mehl, 4 EL Rapskern Öl, 4 kl Schweineschnitzel, 1 unbeh. Zitrone,

Knoblauch schälen und pressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Creme fraiche, Senf und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen palen und in wenig Salzwasser 2-3 min. dünsten. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. $\frac{3}{4}$ Parmesan reiben und mit Paniermehl mischen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel waschen, trocken tupfen. Erst in Mehl dann in Ei und zuletzt in der Paniermehlmasse wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin 3 min von jeder Seite braten.

Salat und Erbsen mit der Salatcreme mischen und mit den Schnitzeln anrichten. Rest Parmesan darüber hobeln. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Möhren-Kartoffel-Suppe mit Fleischklößchen

Klaus Breinig

Für 4 Personen: 2 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500 g Kartoffel, 600 g Möhren, 2 EL Öl, 4 TL Gemüsebrühe, 1 Stange Porree, 1 Bd. Petersilie, Salz und Pfeffer, 300 g Mett oder Bratwurstbrät

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Kartoffel schälen in Große Würfel schneiden, Möhren putzen und in Scheiben schneiden, Porree putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Kartoffel, Möhren und Porree mit andünsten, 1 1/2 Liter Wasser mit der Gemüsebrühe verrühren und das Gemüse damit ablöschen.

Aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten garen, Mett in kleine Klößchen formen und zur Suppe geben, 2 Minuten ziehen lassen, Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen,

Möhrengemüse mit Kräuter-Hackfleischbällchen

Bernhard Thies

Für 4 Personen:

Für das Möhrengemüse: 1 kg geschälte Karotten, 300 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln, 5 geschälte Schalotten, 200 ml Geflügelbrühe, 100 ml Rapskernöl, Salz, Pfeffer, etwas Ahornsirup o. neutraler Honig

Für die Kräuterhackfleischbällchen: 800 g Mett vom Schwein (ohne Geschmacksverstärker gewürzt!!), 3 getrocknete Brötchen, 4-5 Eier, Basilikum, Blattpetersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer
Zubereitung:

Gemüse: Karotten, Kartoffeln und Schalotten in grobe Würfel schneiden. Alles würzen, im Topf mit Rapskernöl anschwitzen, mit der Geflügelbrühe ablöschen. Alles 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe fast verkocht ist. Dann das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer kräftig durchstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Kräuterhackfleischbällchen: Die trockenen Brötchen in Wasser einweichen. Das bereits gewürzt gekaufte Mett nachschmecken, Kräuter hacken. Die Brötchen ausdrücken und unter das Mett heben. Die Kräuter und 4-5 Eier dazu geben. Alles miteinander vermengen und zu kleinen Frikadellen formen. Diese werden dann in heißem Rapskernöl gebraten.