

# Projekttag 2008

*Selbst ist die Frau,  
selbst ist der Mann!*

*Kleiner Kochkurs  
mit  
Felix Dünnebacke  
Emanuel Finck von Finckenstein  
und  
Herrn Lebrecht*

## Kürbiscremesuppe (Felix)

### Zutaten:

- 1 kleinen Kürbis
- 1 kleine Zehe Ingwer
- 50 ml Orangensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 300 ml Sahne
- 1 Schuss Wasser (oder auch Weißwein)
- Kürbiskerne
- etwas Öl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, Curry

### Zubereitung:

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer in kleine Stücke hacken (man braucht maximal einen Teelöffel voll). Im Topf ein Schuss Öl erhitzen und den Ingwer mit den Zwiebeln und dem Kürbis anbraten (Achtung: nicht braun werden lassen). Dann mit Orangensaft ablöschen und die Sahne dazugeben. Alles mit den Gewürzen abschmecken, einen Schuss Wasser (oder Weißwein) dazugeben und kochen bis der Kürbis weich ist. Als letztes wird die Suppe mit dem Pürierstab gemixt bis keine Stücke mehr da sind (Tipp: falls noch kleine Stücke übrigbleiben, alles durch ein feines Sieb streichen).

## **Kartoffelsuppe mit Räucherforellenfilet und Kresse (H. Lebrecht)**

### **Zutaten (für vier Personen):**

- 700 g Kartoffeln
- 150 g Zwiebeln
- 20 g Butter oder Margarine
- 1,5 l Gemüsebrühe (Instant)
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Esslöffel Meerrettich (aus dem Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Weißweinessig
- 1 Beet Kresse
- 200 g Räucherforellenfilet

### **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen, schälen; Zwiebeln pellen und beides grob würfeln, im Fett kurz anbraten. Mit Brühe auffüllen und 25 Minuten kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Sahne und Meerrettich dazugeben. Mit dem Schneidestab pürieren, mit Salz, Pfeffer, Essig abschmecken. Mit der vom Beet geschnittenen Kresse und der in Streifen geschnittenen Forelle servieren.

## **Tomatensuppe mit Croutons (Emanuel)**

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 1 Tube Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- Mehl
- Milch
- Butter
- Weißbrot

### **Zubereitung:**

Die Butter in den Topf geben und schmelzen; etwas Mehl einstreuen und miteinander verrühren bis keine Klumpen mehr zu erkennen sind (Mehlschwitze). Dann Tomatenmark dazugeben und verrühren, bis eine einheitliche Masse entsteht. Danach Milch und heißes Wasser dazugeben und auf niedriger Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croutons das Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter knackig goldbraun anbraten. Vor dem Servieren über die Suppe streuen

## Quesadillas (Emanuel)

### Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Tortillafladen
- 1 Päckchen Reibekäse
- 2 Tomaten
- Butter/ Öl
- 250g Hackfleisch
- ½ Tube Tomatenmark

### Zubereitung:

Hackfleisch in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann Tomatenmark hinzugeben.

Tortillafladen nehmen, Käse und Fleisch daraufstreuen und anschließend in Scheiben geschnittene Tomaten auflegen. Tortillafladen umkippen und anschließend in eine Bratpfanne geben, und so lange braten bis der Käse geschmolzen und die Tortilla schön knusprig ist.

## Teigboden für Quiche (H. Lebrecht)

### Zutaten (für eine 28cm-Rundform):

- 350 g Weizenmehl
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 100 g Butter (zimmerwarm)
- 5 EL Öl
- 5 EL Zitronensaft
- 2 Eier

### Zubereitung:

Zutaten in eine Schüssel geben, durchmischen und zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig kneten. Wenn man den Teig, in Frischhaltefolie gewickelt, ein oder zwei Stunden im Kühlschrank aufbewahrt, lässt er sich anschließend noch besser weiterverarbeiten.

## Quiche lorraine (H. Lebrecht)

### Quiche-Teigboden lt. Rezept

#### Zutaten:

Für den Belag:

- 100 g gekochten Schinken → würfeln
- 100 g Schinkenspeck → würfeln
- 200 g Gruyere → reiben
- 2 Frühlingszwiebeln + Grün einer dritten → fein schneiden

Für den Guß:

- 4 Eier
- 200 ml Süße Sahne
- 2 EL Weichweizengrieß
- 1 EL Parmesan
- Pfeffer
- Muskat

#### Zubereitung:

Quiche-Form oder runde Kuchenform mit Teig auslegen (hoher Rand!). Die Zutaten für den Belag mischen und auf den Teig geben. Die Zutaten für den Guss verquirlen und darübergeben.

Im Backofen bei 220° C. = 170° C. Heißluft ca. 30 min. backen.

## Spargel-Quiche (H. Lebrecht)

### Quiche-Teigboden lt. Rezept

#### Zutaten:

Für den Belag:

- 1 kg Spargel, geschält (15 Minuten mit Salz, Zucker, Butter, Zitronensaft garen, zurechtschneiden)
- 150 g gekochter Schinken in Würfeln

Für den Guß:

- 200 ml süße Sahne
- 3 Eier
- 1 EL Weichweizengrieß
- 1 EL Parmesan (→ reiben)
- 1 TL Salz
- Muskat, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
- 100 g geriebenen Käse (Edamer/Emmentaler)

#### Zubereitung:

Quiche-Form oder runde Kuchenform mit Teig auslegen (hoher Rand!). Spargel sternförmig auslegen; Reststücke einfügen; Schinkenwürfel darüber verteilen. Die Zutaten für den Guss verquirlen und darübergeben. Im Backofen bei 220° C. = 170° C. Heißluft ca. 30 min. backen.

## Spaghetti mediterrane (Felix)

### Zutaten:

- 400g Spaghetti
- 1-2 Tomaten
- 250g Garnelen oder Shrimps
- 150 ml Sahne
- Zitrone
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kräuter ( Petersilie)

### Zubereitung:

Die Spaghetti kochen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer bereits heißen Pfanne mit den Tomaten anbraten. Sobald sie etwas Farbe haben, die Sahne hinzugeben. Alles würzen und einmal aufkochen. Dann die Mischung unter die Spaghetti heben.

## Pilzrahmsoße (Felix)

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 1,5 l Sahne
- 250 g Pilze
- evtl. Weißwein

### Zubereitung:

Die Zwiebeln klein schneiden und in etwas Fett anschwitzen; die gewaschenen und klein geschnittenen Pilze dazugeben, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Sahne zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Evt. mit Mondamin und Brühextrakt abschmecken.

## Fischfilet Primavera (H. Lebrecht)

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 600 g Fischfilet (z. B. Seelachs)
- je 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote
- 500 g Zucchini
- 3 – 4 Tomaten
- 2 – 3 Zwiebeln, evt. Knoblauch
- 4 EL Olivenöl (evtl. das mit Basilikum von Mazola)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer, Mittelmeergewürze nach Geschmack (z.B. Thymian, Oregano, Basilikum oder Rosmarin)

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und grob schneiden; Tomaten würfeln; Paprika entkernen und in Stücke schneiden; Zucchini in Scheiben schneiden. mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Gemüse (außer Zucchini) in einer Pfanne im Olivenöl andünsten und würzen. Fischfilet ggf. auftauen, waschen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine große, flache Auflaufform schichtweise mit Zucchinischeiben, Fisch und der Gemüsemischung auslegen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Heißluft ca 180 Grad) ca. 25 - 30 Minuten garen.

Beilage: frisches Baguette oder Reis

## Hühnerbrust mit Weißweinsoße (Emanuel)

### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Hühnerbrüste
- Spaghetti
- 250 ml Sahne
- Kräuterkäse (z. B. Bressot)
- Evt. etwas Weißwein
- Öl
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Gesalzenes Nudelwasser aufsetzen und, sobald es kocht, Nudeln dazugeben. Während die Nudeln kochen, Hühnerbrust in einer Pfanne anbraten und anschließend mit Sahne ablöschen, mit Kräuterkäse und evt. einen kleinen Spritzer Weißwein verfeinern. Dann köcheln lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Dann die gegarten Nudeln abschrecken (mit kalte Wasser übergießen) und Soße mit Fleisch dazugeben.

## Giraffencreme (Emanuel)

### Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Speisequark
- 90 ml Sahne
- ½ Dose eingelegte Pfirsiche (je nach Saison auch andere Früchte möglich)
- Sahnesteif
- Zucker
- Zitrone

### Zubereitung:

Den Speisequark mit der geschlagenen Sahne verrühren und 2 Esslöffel des in der Dose enthaltenen Pfirsichsaftes zugeben. Je nach Geschmack nachzuckern. Dann die Pfirsiche aus der Dose im Mixer pürieren und einen Schuss Zitrone dazugeben. Jetzt ein Glas nehmen und abwechselnd eine Schicht Pfirsichpüree und eine Schicht Creme übereinander „aufstapeln“.

## Mousse au Chocolat (Felix)

### Zutaten:

- 5 Eier
- 200 g Zucker
- 200 g Zartbitter-Kuvertüre
- 5 g Kakaopulver
- 700 ml Sahne

### Zubereitung:

Die Kuvertüre im Wasserdampf schmelzen lassen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Kakaopulver zugeben, die Kuvertüre einlaufen lassen und unterrühren. Zuletzt die steifgeschlagene Sahne mit der Hand unterheben.

## Hefeteig süß für Zopf oder Kuchen (H. Lebrecht)

### Zutaten:

- 1 kg Mehl (Typ 550)
- 180 g Zucker
- 180 g Butter, zimmerwarm
- 400 ml lauwarme Milch
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronenschale
- 3 Eier
- 1 Eigelb extra
- Mandelsplitter
- Hagelzucker

### Zubereitung:

Hefe mit einem TL Zucker und etwas lauwärmer Milch ansetzen, an eine warmen Platz stellen, bis sie sich verdoppelt hat; Mehl, restlichen Zucker, Butter, Salz, Zitronenschale und Eier in Schüssel geben; den Hefeansatz zufügen und unter allmählicher Zugabe der lauwarmen Milch in ca. 10 bis 15 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten (muss sich gut von der Hand lösen); zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis die Masse sich verdoppelt hat.

Für Zopf sechs gleich große Teile aufteilen formen und zu Teigsträngen formen; jeweils drei Stränge zu einem Zopf flechten, mit Eigelb, Mandelstiften und Hagelzucker bestreuen, nochmals 15 Minuten gehen lassen und dann bei 190 (Heißluft 170) °C 35 Minuten goldbraun backen; anschließend 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen lassen.

## Pizza margherita a la Massimo Franzoni (H. Lebrecht)

### Zutaten (für zwei Bleche):

#### Für den Teig:

- 1 Würfel Hefe
- 1 kg Mehl
- 2 – 3 EL Olivenöl
- 25 – 30 g Salz
- ca. ½ l Wasser

#### Für den Belag:

- Dosentomaten
- Olivenöl
- Salz
- Mozzarella-Scheiben
- Basilikumblätter

### Zubereitung:

Vorteig aus Hefe, lauwarmem Wasser und etwas Mehl bereiten. Mit restlichen Zutaten zu einem weichen Teig kneten und, je nach Zimmertemperatur, 2 ½ bis 3 Stunden gehen lassen. Auf Blech kippen und vorsichtig flachdrücken (Struktur!). Gewürfelte Dosentomaten mit Salz und Olivenöl abschmecken und dünn auf den Teig verteilen. In gut vorgeheiztem Ofen bei 230/190 Grad 20 – 30 Minuten backen. Erst kurz vor dem Ende Mozzarella und Basilikumblätter verteilen (kein Austrocknen!) und schmelzen lassen. Evt. einige Tropfen Olivenöl zum Schluss.

## **Schwäbische Spätzle (H. Lebrecht)**

### **Zutaten (für 4 – 5 Personen):**

- 200 g Weizenmehl (Typ 405)
- 200 g Weizendunst
- 3 – 4 Eier
- ½ TL Salz
- 1/8 – 1/4 l Wasser

### **Zubereitung:**

Zutaten zu einem Teig verrühren. Wassermenge richtet sich nach Größe der verwendeten Eier. Statt Wasser kann man auch Mineralwasser mit Kohlensäure verwenden (Spätzle werden lockerer). Teig mit Spätzledrucker oder Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben. Spätzle, sobald sie an die Oberfläche kommen (dauert nur einen Augenblick), mit einem Sieb oder Schaumlöffel aus dem Topf holen, kurz abschrecken und warm stellen.

Evt. in Butter angeröstete Semmelbrösel darübergerben.

Oder mit reichlich gedünsteten Zwiebeln und geriebenem Käse (kräftige Sorte verwenden, z. B. Bergkäse) schichtweise in gefettete Auflaufform schichten, immer wieder mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, etwas süße Sahne darüber träufeln und im Ofen überbacken. Die letzte Schicht sollte geriebener Käse sein.