

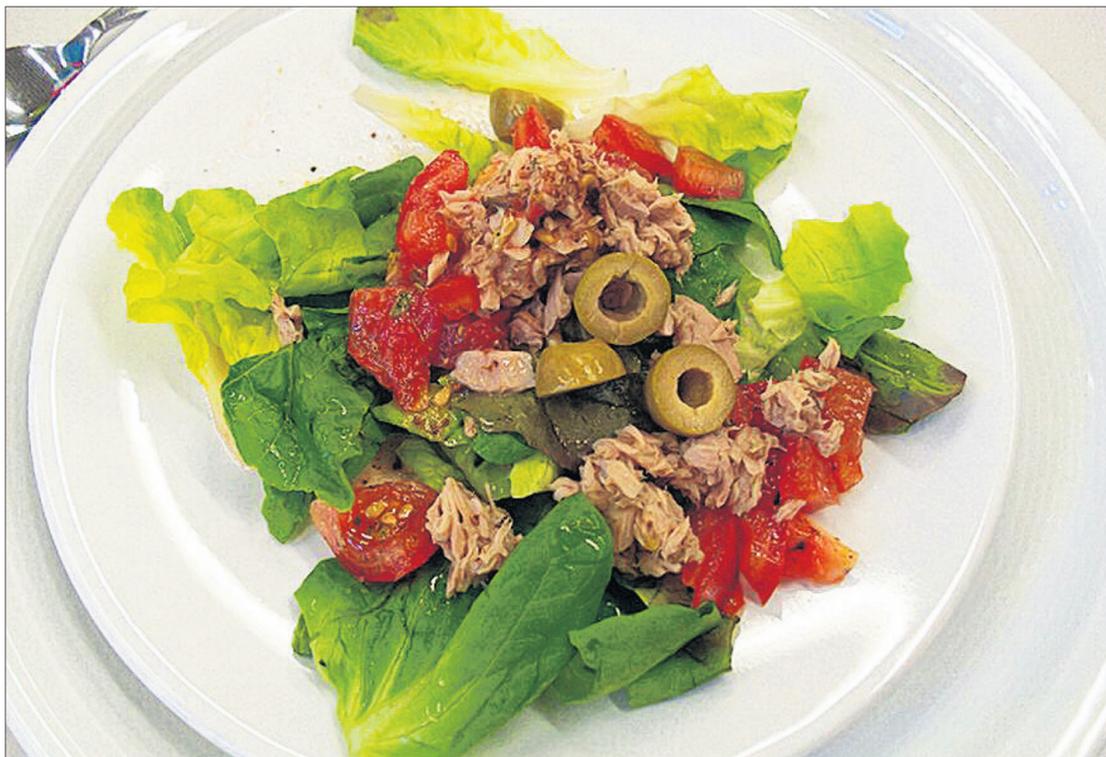
Kochen wie in den Partnerstädten

Kochen wie in Tain/Tournon

Vorspeise
Salade Valencienne

Zutaten (für 6 Personen):
1 Kopfsalat oder 3 Salatherzen
4 Fleischtomaten oder 6 kleinere Tomaten
1 – 2 Dosen Thunfisch
½ Glas entsteinte grüne Oliven
Vinaigrette:
Olivenöl,
Essig, evtl. Balsamico
Salz und Pfeffer
Dijon-Senf
Salatkräuter und etwas Knoblauch

Zubereitung:
Salat putzen, in nicht zu große Stücke teilen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, Oliven evtl. halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerkleinern.
Für die Vinaigrette: Salz, Pfeffer und etwas Senf in eine Schüssel geben, einen EL Essig dazu und gut verrühren. Langsam unter Rühren das Öl hinzugeben – auf einen EL Essig 4 EL Öl. Klein gehackte Kräuter und etwas zerriebenen Knoblauch dazu geben. Tomaten, Thunfisch und Oliven in die Vinaigrette geben. Den grünen Salat erst vor dem Servieren untermischen. Baguette passt gut zu diesem Salat.



Zum Anbeißen: Der „Salade Valencienne“ sieht nicht nur lecker aus, sondern er schmeckt auch gut.

Fotos: Lindenberg/-Pentzlin

Hauptspeise
Gratinierte Zucchini mit Schinken

Zutaten
4 Zucchini
150 g Schinken
100 g schnell kochenden Reis
200 g Sahne
200 Crème fraîche
50 g geriebenen Emmentaler
Salz, Pfeffer, Butter

Zubereitung
Zucchini waschen, der Länge nach schälen, dabei immer etwas Schale stehen lassen, in Scheiben schneiden, den Schinken würfeln. Den gewaschenen Reis in eine gebutterte Auflaufform geben, im Wechsel Zucchiniischnitten und Schinken darauf verteilen. Jede Schicht Zucchini salzen und pfeffern. Sahne und Crème fraîche mischen, über die Zucchini verteilen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nachspeise
Poires-hérissons - Birnen-Igel

Rezept für 8 Erwachsene oder 12 Kinder
Zutaten
2 Zitronen
60 g Puderzucker
8 Birnen
250 g Mandelstifte
Rosinen
Lackritzschnecke
1 Packung Vanilleeis
Puderzucker
Zitronen auspressen

Zubereitung:
50 ml Wasser mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft aufkochen, Birnen schälen, der Länge nach halbieren, das Kernhaus heraus-schneiden, 5 Minuten bei schwacher Hitze im Zitronen-Zuckersirup köcheln lassen. Vorsichtg herausnehmen, abkühlen lassen. Mandelstifte in die Birnenhälften stecken als Igelstacheln, 2 Rosinen pro Birnenhälfte als Augen eindrücken, ein Stückchen Lackritze als Schwänzchen anbringen, auf jeden Teller eine Kugel Vanilleeis setzen. Je eine verzierte Birnenhälfte auf eine Vanilleiskugel setzen. evtl. ganzen Teller mit Puderzucker überstäuben. Aufpassen, dass die Birnen nicht zu weich werden und zerfallen.



SPV-Vorsitzender Michael Schwarz vor den Schüsseln mit Cotoletta alla bolognese.

Wenn Kinder Kochlöffel schwingen

Fellbach Nicht nur schmackhaft, sondern auch lehrreich ist das Ferienangebot des Städtepartnerschaftsvereins (SPV) „Kochen wie in den Partnerstädten“. Hier die Menüs aus Frankreich, Ungarn und Italien.

Kochen wie in Pécs

Vorspeise
Pogácsa

Ungarisches Mürbteig-Salzgebäck

Zutaten
500 g Mehl
1 P. Backpulver
1 Ei
½ Esslöffel Salz
30 ml Schlagsahne
200 g kalte Butter oder Margarine
2 Eigelb

Zubereitung
Mehl auf das Nudelbrett sieben und mit dem Backpulver mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Ei, Salz und Schlagsahne in die Mitte geben. Butter/Margarine in Scheiben schneiden und ringsherum auf dem Rand verteilen. Alle Zutaten schnell zusammenkneten. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen 2 Eigelbe in einer Tasse schaumig rühren (Gabel). Teig fingerdick ausrollen und runde Küchlein ausstechen (geht auch mit einem Glas, das in Mehl getaucht wird). Küchlein auf das Backblech setzen. Backofen auf 180 C vorheizen. Oberseite der Küchlein mit einem Messer kreuzweise einschneiden (nicht zu tief) und mit dem verquirltem Eigelb bestreichen. Bei 180 C ca. 15 Minuten backen (bis sie schön hellgelb sind). Warm gegessen schmecken sie am besten.



Zucchini-Gratin mit Käsehaube.

Hauptspeise
Hähnchenbrust überbacken

(Rezept für 4 Personen)
Zutaten
4 Hähnchenbrust (filets)
2 Essl. Mehl
1/2 Teel. Salz
1 Teel. Paprika
Majoran
Pfeffer
gemahlener Kümmel
2 Knoblauchzehen, gepresst

Zubereitung
Auflaufform buttern. Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit den Gewürzen mischen (den gepressten Knoblauch auch darunter mischen). Die Hähnchenfilets in dem Gewürzmehl-Mischung und den geriebenen Käse darüber streuen. Creme Fraiche, Sahne und Öl mischen und über das Ganze verteilen (sollte fast alles bedeckt sein). Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen (180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Dann Alufolie abnehmen und noch mal ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitung
Auflaufform buttern. Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit den Gewürzen mischen (den gepressten Knoblauch auch darunter mischen). Die Hähnchenfilets in dem Gewürzmehl-Mischung und den geriebenen Käse darüber streuen. Creme Fraiche, Sahne und Öl mischen und über das Ganze verteilen (sollte fast alles bedeckt sein). Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen (180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Dann Alufolie abnehmen und noch mal ca. 20 Minuten überbacken.

Galuska (sprich: Galuschka) oder Nokedli, ähnlich sind schwäbische Knöpfle)

Rezept für 4 Personen
Zutaten Teig:
300 g Mehl
2 Eier
1 Teel. Salz
1 Essl. Sonnenblumenöl
ca. 100 – 125 ml Wasser (nach Bedarf) zum Kochen:
1 Essl. Salz
zum Schluss:
etwas Butter

Zubereitung
Mit dem Rührgerät oder mit der Küchenmaschine: aus Mehl, Eier, Salz, Öl und wenig Wasser einen dickflüssigen Teig herstellen. Ca. 30 Minuten stehen lassen. Nochmals durchrühren – evtl. noch Wasser zugeben. In einem großen Topf Wasser mit 1 Essl. Salz zum Kochen bringen.

Teig durch das Galuska-Sieb direkt in das kochende Wasser pressen (wie Spätzle). Ab und zu umrühren. Wenn die Galuska an die Oberfläche kommen, dann sind sie fertig. Galuska in einem Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abbrausen und etwas Butter daruntermischen.

Nachspeise
Palacsinta

Pfannkuchen/ Crêpes

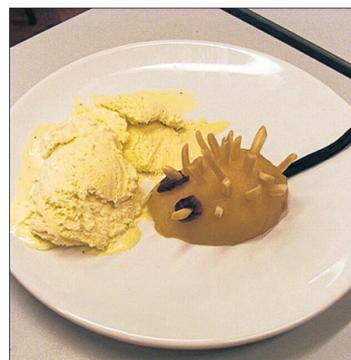
Zutaten für ca. 15 dünne Pfannkuchen:
250 g Mehl
3 Eier
1 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
300 ml Milch
Mineralwasser (mit Kohlensäure/saurer Sprudel)
Öl zum Ausbacken
Zubereitung

Mehl, Eier, Zucker, Salz und Milch in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem geschmeidigen Teig rühren (wichtig: es dürfen keine Klümpchen im Teig sein). Mineralwasser zugeben (der Teig muss dünnflüssig sein, damit er in der Pfanne zerläuft und es dadurch schöne dünne Pfannkuchen/Crêpes gibt). Die Menge der Mineralwasserzugabe kann nicht genau angegeben werden, da von Mehlsorte und Eigröße abhängig. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig nochmal kurz durchrühren und evtl. etwas Mineralwasser daruntermischen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen. Jeweils einen Schöpflöffel voll Teig – mit kreisenden Bewegungen, damit sich der Teig dünn über die ganze Pfannenfläche verteilt – in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Danach den Pfannkuchen mit Hilfe eines Pfannenwenders oder Messers umdrehen und die andere Seite ebenfalls ca. 2 Min. backen. Fertig.

Füllung

süß: Zucker/Zimt oder Nusscreme oder Marmelade
salzig (dann Grundteig ohne Zucker und mit mehr Salz): mit Hackfleisch, Spinat...



Birnen-Igel mit Vanilleeis als Nachtisch.

Kochen wie in Erba

Vorspeise
Frittata mit Salat

Frittata:
10 Eier
9 EL Sahne
Salz, Pfeffer,
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Zucchini
4 EL Olivenöl
1 EL Oregano
1 EL Petersilie
4 EL Parmesan gerieben
Zucchini waschen und in Scheibchen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Zucchini in heißem Olivenöl beidseitig anbraten und auf Küchenkrepp legen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten und die Kräuter dazugeben. Würzen. Eier mit dem Rührgerät sehr schaumig rühren, Sahne langsam zufügen und weiterrühren, würzen. Eine gefettete Auflaufform vorbereiten. Die Hälfte der Eiermasse einfließen lassen. Gemüse mit Kräutern vorsichtig zufügen und auf der Fläche verteilen. Restliche Eiermasse angießen. In den vorgeheizten Backofen geben und nach etwa 10 min. mit Parmesan bestreuen. Weiter 15 – 20 min. backen, bis die Masse fest ist. Gemüse sehr vorsichtig darauf verteilen. Bei etwa 180 Grad Umluft 25 min. backen. Sollte die Masse oben braun werden, mit Folie abdecken.

Salat:
1 Blattsalat
1 Schälchen Kirschtomaten
Salz, Pfeffer,
Essig, Olivenöl
Salat waschen und in mundgerechte Stücke pflücken. Gut abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Kurz vor dem Essen mit vorbereiteter Salatsoße anmachen.

Hauptspeise
Cotoletta alla bolognese

Zutaten
12- 14 kleine panierte Schnitzel
Fett zum Ausbraten
3 Mozzarella
14 Scheiben Rohschinken dünn geschnitten (Parma oder Landschinken)

Zubereitung:
Schnitzel von beiden Seiten in heißem Fett goldbraun ausbacken und in eine Auflaufform legen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Schinken belegen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Tomatensugo darübergeben und bei etwa 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 20 – 25 min. backen. Mozzarella in feine Scheiben schneiden.



„Bicchieri di Frutta con Crema“.

Tomatensugo:
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ geriebene Karotte
4 EL Tomatenmark
1 große und ½ kleine

Dose Schältomaten
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
Aromat, Oregano, frisches Basilikum
Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Karotte reiben. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Mit Schältomaten aufgießen, würzen und gut durchkochen lassen. Mit den Kräutern verfeinern. Evt. noch abschmecken.

Nachtisch
Bicchieri di frutta con crema

Zutaten
1 Liter Milch
2 Pck. Soßenpulver für Vanillesoße
4 EL Zucker
1 Vanillezucker
1 großes Pck. Löffelbiskuit
Fruchtsaft (Pfirsich)
Früchte der Saison z.B.: Himbeeren, Pfirsiche, Aprikosen usw. 500- 750g
2 Becher Schlagsahne
1 Vanillezucker

Zubereitung
Mit diesen Zutaten die Dessertsoße nach Anweisung auf dem Päckchen herstellen. Bitte nicht das ganze Soßenpulver nehmen, etwas zurücklassen, damit die Soße etwas dicker wird. Früchte waschen und bei Bedarf würfeln oder in Scheibchen schneiden. Schlagsahne in einem schmalen Rührbecher mit dem Rührgerät steif schlagen. Vanillezucker zugeben, wenn die Sahne anfängt dick zu werden. In Portionsgläser wenig Sahne auf den Boden geben, dann zerbröselte Biskuit zugeben und Früchte darübergeben. Mit Vanillecreme bedecken, Vorgang je nach Höhe der Gläser wiederholen. Zum Schluss restliche Sahne aufspritzen und mit Früchten verzieren. Mit dem Schneebesen arbeiten, damit es keine Klumpen gibt. Gut kühlen.