

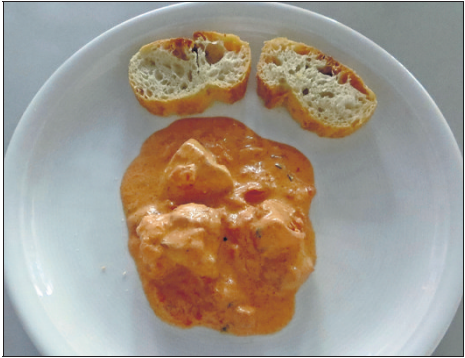
Kochen wie in Frankreich



Salades de tomates variées

Vorspeise: (Menge für 10-12 Personen)
Zutaten:
Je 1 grüne, gelbe und rote Paprika
12 große Tomaten
9 Eier
25 grüne gefüllte Oliven
2 Gemüsezwiebeln
1 Kopfsalat
10 EL Olivenöl
8 EL Kräuternessig
Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauchpulver

Zubereitung
Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, Abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze heraus schneiden. Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, Oliven in Scheiben schneiden Eier schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen. Alle Zutaten für die Salatsoße kräftig mit Schneebesen zusammenrühren.
Große Teller mit Salatblättern auslegen, Tomaten, Paprika, Oliven, Eierscheiben, Zwiebelringe darauf anrichten, Mit Salatsoße beträufeln. Oliven und Zwiebelringe können auch extra gereicht werden.



Coq provencale
Provenzalisches Huhn

Zutaten: (für 10-12 Personen)
6 Knoblauchzehen
10 Hühnerbrüstchen, doppelt, entbeint
100 g Butter
Salz Cayennepfeffer
Paprikapulver, edelsüß
3 gr. Dosen Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
1-2 TL frischer Thymian
3 Becher Sahne
3 Becher Creme fraiche

Zubereitung
Knoblauchzehen schälen und fein hacken, Hühnerbrüstchen halbieren, Butter in großer Pfanne (sollte Deckel haben) erhitzen, Fleisch bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. Temperatur verringern, mit Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver würzen, Knoblauch zugeben, andünsten. Tomaten grob schneiden und zugeben, Brühe zugeben. Zudecken und ca. 20 Min. schmoren lassen. Thymian fein schneiden und zugeben. Sahne und Crème fraiche untarrühren, einköcheln lassen, mit Salz abschmecken Thymianmenge ist Geschmacksache, aufpassen, dass Geschmack nicht zu dominant wird.



Clafoutis aux groseilles

Zutaten (für 10-12 Personen)
500 g rote Johannisbeeren
6 große Eier
150 g Zucker
150 g Mehl
5 P. Vanillezucker
2 Pr. Zimt
6 EL Crème fraiche
evtl. Milch
Puderzucker
Vanilleeis
100g rote Johannisbeeren
Minze
Zubereitung
Johannisbeeren waschen, abzupfen und in die Auflaufform legen. Eier mit dem Zucker schau-



Beim Kochkurs macht nicht nur das Zubereiten Spaß, sondern auch das anschließende gemeinsame Essen. Foto: Sascha Sauer (l), -Hanne Pentzlin

Kochen wie in den Partnerstädten

Fellbach Lecker und lehrreich ist das kulinarische Angebot des Städtepartnerschaftsvereins für Kinder in den Ferien. Wir veröffentlichen hier die Menü-Rezepte aus Erba, Pécs und Tain/Tournon.

mig rühren. Mehl, Gewürze und Crème fraiche untarrühren, evtl. etwas Milch zugeben (nur wenn der Teig zu fest ist). Die Masse über die Johannisbeeren in die Auflaufform gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca 35 Min. lang backen. Mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren. Dazu passt Vanilleeis oder Vanillesoße. Auf Tellern anrichten, mit frischen Johannisbeeren und Minzeblättchen garnieren.

Kochen wie in Italien



Crostini alla napoletana

Zutaten:
6 kleine reife Tomaten
3 Kugeln Mozzarella
3 EL frischer Oregano (oder 3 TL getrockneter)
12 eingelegte Sardellenfilets
12 Scheiben Kastenweißbrot
150g Butter
Evt. etwas Öl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer

Zubereitung
Tomaten waschen, quer in Scheiben, dann in Streifen schneiden, Stielansatz entfernen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Sardellen kurz abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen und längs halbieren. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Weißbrotscheiben halbieren und mit Butter dünn bestreichen. Jede Brotscheibe mit Mozzarella und einigen Tomatenstreifen, sowie 1 – 2 Sardellen bestreuen, belegen, evtl. leicht salzen und auf das Blech legen. Im vorgeheizten Backofen ca 10 min überbacken und heiß servieren. Falls man keine Sardellen mag, können diese auch weggelassen werden. Mit Oregano vorsichtig sein, vor allem wenn man getrockneten benutzt. Frischer ist weniger intensiv, schmeckt aber besser. Sollte der Mozzarella nach 10 min. nicht geschmolzen sein, e Temperatur des Backofens kurz heraufsetzen.

Penne gratinate con
verdure e formaggio

Zutaten
1kg Penne (kurze Pasta)
600g Auberginen
600g Paprikaschoten (gelb und rot)
Gut 600 g Scamorza (Käsesorte) weiß
Basilikum, Petersilie
6 Eier
Evt. etwas Butter, Olivenöl,

Salz, Pfeffer
Pecorino gerieben
Reichlich zum Servieren.



Zubereitung
Penne, Rigatoni oder auch Spirali in reichlich Salzwasser kochen. (etwa 8 – 10 min.) Etwas Kochwasser vor dem Abgießen abschöpfen. Auberginen würfeln und kurz salzen. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse in etwas Olivenöl in der Pfanne dünsten, salzen und pfeffern, mit etwas Pasta-Kochwasser angießen. Abgetropfte Pasta in eine große Schüssel geben und mit dem Gemüse mischen. Petersilie und Basilikum sehr fein hacken und zufügen. Diese Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und mit den gut verquirlten Eiern übergießen. Einige Löffel Pecorino zufügen. Das Ganze mit dem in dünne Scheiben geschnittenen Scamorza bedecken und bei 220 Grad gratinieren. Der Scamorza sollte gut verlaufen sein. Bei der Kochzeit der Pasta die Kochzeitangabe auf der Packung beachten, sie kann unterschiedlich sein. Auberginen nach dem salzen gut mit Küchenkrepp trocknen, bevor man sie in die Pfanne gibt. Vorsicht, könnte spritzen! Das Gemüse würzen, sonst wird die Pasta nachher zu fade.



Melone marinato e
salsa di more con gelato

Zutaten
1 kg Wassermelone
1 kg Honigmelone
2 Schalen Brombeeren
100g Zucker
40g Kandiszucker
2 Zitronen
Etwas frischen Ingwer
Eis divers
Pistazieneis, Vanilleeis auch Stracciatella

Zubereitung

Honigmelone nach dem Teilen würfeln und in einer Schüssel mit Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale sowie sehr fein geriebenem Ingwer und dem Kandiszucker marinieren. Es sollte 20 – 30 min. ziehen. Die Wassermelone wird entkernt und in Scheiben geschnitten. Diese kann man gleich auf die Dessert-Teller anrichten. Brombeeren waschen, pürieren und mit Zucker vermischt. Kühlen. Kurz vor dem Servieren werden die marinierten Honigmelonen zu den Wassermelonen dekoriert und mit Eiskugeln ergänzt. Das ganze wird mit Brombeersauce umgeben. Mit Ingwer vorsichtig sein, das mögen auch nicht alle. Schönes Anrichten ist bei diesem Dessert wichtig. Außerdem darf das Eis erst ganz zum Schluss zugefügt werden.

Kochen wie in Ungarn



Meggyesleves
Kaltschale mit Sauerkirschen

Zutaten für 4 Personen
400 g Sauerkirschen (od. 1 Glas)
ca. 50 g Zucker (je nach Geschmack)
1 Bio-Zitrone oder Zitronensaft
2 Nelken
ca. 2 cm Zimtstange
2 St. Sternanis
1,5 l Wasser (od. mit Saft gemischt)
200 ml Schlagsahne
1 EL Stärkemehl oder Vanille-Puddingpulver

Zubereitung
Sauerkirschen entsteinen. Bio-Zitrone in Spalten schneiden (oder Zitronensaft verwenden). Gewürze (Nelken, Zimtstange, Sternanis) in einen Teebeutel oder Tee-Ei füllen. Wasser und evtl. Sauerkirchsafft (Gesamtmenge 1,5 l) mit Zucker (bei Verwendung von Saft entsprechend weniger Zucker), Zitronenscheiben (oder -saft), Gewürzbeutel aufkochen. Während der Kochzeit 150 ml Schlagsahne mit Stärkemehl oder Puddingpulver verrühren und beiseite stellen. Sauerkirschen in die „Suppe“ geben und ca. 10 Minuten weiter kochen (nicht zu lange, die Sauerkirschen dürfen nicht weich werden). Schlagsahne-Stärkemehl/Puddingpulver-Mischung in die Suppe rühren und einmal kurz aufkochen lassen. Gewürzbeutel aus der Suppe entfernen. Suppe in kaltem Wasser abkühlen lassen (am besten im Spülbecken) und in den Kühlschrank stellen. Kalte Suppe in Portionsschalen servieren. Deko: Schlagsahne und Zitronenmelisse.



Töltött Paprika
Gefüllte Paprika

Zutaten
8 ungarische gelbe Spitzpaprika
Hackfleischfüllung:
400 g Hackfleisch (halb Rind halb Schwein)
100 g halb gekochter Reis
1 Zwiebel
2 Eier
1 Teel. Paprikapulver, Salz , Pfeffer
Tomatensoße:
1 l Tomatensaft (oder Tomatenmark aus der Tube)
Salz, 1 Prise Zucker
2 EL. Sonnenblumenöl
30 g Mehl
Petersilie zur Dekoration

Zubereitung:
Paprika aushöhlen (Strunk kreisförmig raus schneiden und mit Teelöffel Kerne entfernen), waschen und abtropfen. Reis ca. 10 Minuten kochen und auskühlen lassen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in einem Teelöffel Öl goldgelb braten und ebenfalls auskühlen lassen. Hackfleischteig: Hackfleisch mit Reis, Zwiebeln, Eier, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken. Mit dieser Füllung die Paprika füllen (nicht zu fest, sonst platzen sie beim Kochen). Aus der restlichen Füllung Knödel formen und in Mehl wenden.
Tomatensaft (oder Tomatenpüree mit Wasser verdünnt) aufkochen und mit Salz und Zucker würzen. Gefüllte Paprika und Knödel nebeneinander in die Soße legen (sie sollten mit Soße bedeckt sein) und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen.
Währenddessen Einbrenne herstellen: Öl erhitzen, Mehl einrühren und nur leicht bräunen (sonst wird es bitter). Mit kaltem Wasser ablöschen. Paprika und Knödel aus der Soße nehmen. Einbrenne mit der Soße vermischen, kurz aufkochen und evtl. nachwürzen. Zum Schluss Paprika und Knödel in die Soße legen und ca. 5 Minuten erhitzen (aufpassen, dass es nicht anbrennt). Dazu passen Salzkartoffeln oder Brot.

Palacsinta

Zutaten (für ca. 15 dünne Pfannkuchen)
250 g Mehl
3 Eier
1 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
300 ml Milch
Mineralwasser mit Kohlensäure
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 gibt). Die Menge der Mineralwasserzugabe kann nicht genau angegeben werden, da von Mehlsorte und Eigröße abhängig. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
Teig noch mal kurz durchrühren und evtl. etwas Mineralwasser darunter mischen. 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 oder/und Zimt, Nutella, Marmelade. . . .
Salzig (Grundteig ohne Zucker, mit mehr Salz): mit Hackfleisch, Spinat . . .

