

Rezepte Schulverpflegung Landshut 2

1. Kabeljaufilet mit Tomatensoße und Reis

Zutaten für vier Personen:

500g Tomaten, etwas Basilikum, 1/4 Chili, etwas Salz, Zucker, Olivenöl, 600g Kabeljau, ca.200g Reis, etwas Schnittlauch, etwas Petersilie.

Zubereitung:

Tomatensoße: Tomaten klein schneiden, mit Salz, Zucker und Chili würzen. Anschließend mit Olivenöl abbinden. Einmal mit dem kleingeschnittenem Basilikum aufkochen.

Reis: Den Reis mit kaltem Wasser waschen um die überflüssige Stärke zu entfernen. Anschließend den Reis abgedeckt mit drei Teilen Wasser bei kleiner Flamme gar köcheln.

Kabeljau: Den Kabeljau mit Salz-Zuckermischung im Verhältnis 5:1, Pfeffer und Koriander würzen. Den Fisch auf ein Blech mit Tomatensoße setzen und bei 140 Grad im Ofen ca. 10 Minuten gar ziehen.

Beim Anrichten mit den frischen, geschnittenen Kräutern ausgarnieren.

Stefan Marquard
KÜCHE ROCKT



Reisnudel-Salat mit Gemüse

Zutaten für vier Personen:

200g Reisnudeln (fein), 8 cl Sojasoße, 2 cl Austernsoße, 1 cl Sesamöl geröstet, 20g Sesam, etwas Zucker eine Zitrone oder 4cl Essig, eine Limone, 1 Knoblauch, 1 Chili, etwas Ingwer, ein Bund Koriander grün, Je 100g Gemüse: zwei Karotten, zwei Zucchini, zwei Paprika, ein Bund Frühlingszwiebeln, ein Bund Koriander

Zubereitung:

Gemüse waschen, ggf. putzen und schälen, anschließend klein schneiden. Separat mit Salz-Zuckermischung aktivieren.

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und herausnehmen, sobald der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

Das Nudelsalatdressing: Chili klein schneiden, Knoblauch anschlagen, Ingwer reiben. Alles zusammen mit Sojasoße, Austernsoße ansetzen.

Limone und Zitrone abreiben. Den Abrieb ebenso wie den Saft der ausgepressten Früchte zugeben. Die Stiele des frischen Korianders können ebenso zum ziehen in das Dressing gegeben werden. Das Ganze mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann abseihen und mit geröstetem Sesamöl und Zucker abschmecken.

Gemüse in einem großen Topf ihrem Garpunkt entsprechend nacheinander zugeben und garen:

Zuerst die Karotten, dann den Paprika, die Zucchini und ganz zum Schluss den Frühlingslauch bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

Die Sesamkörner vor dem Anrichten anrösten um das Aroma zu erhöhen.

Vor dem Anrichten alle Zutaten miteinander vermengen und mit den gehackten Kräutern ausgarnieren.

Stefan Marquard
KÜCHE ROCKT



Graupensuppe mit Hokkaido-Kürbis

Zutaten für vier Personen:

100g Perlgraupen fein, 100g Zwiebeln, 100g Hokaido, 200ml Apfelsaft, 1 Liter Kokosmilch.

Grundsuppe, ein kleiner Bund Petersilie, SPZ, 1 Zweig Thymian, etwas Kürbiskernöl, 1 EL Kürbiskerne, etwas Schmand, 4 cl Pflanzenöl

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Graupen in Öl anschwitzen. Dabei mit Salz und Zucker würzen. Anschließend mit Apfelsaft ablöschen. Die Flüssigkeit weg reduzieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen um die Graupen weichzukochen. Falls nötig noch einmal nachwürzen.

Ca. 5 Minuten bevor die Graupen gar sind, den gewürfelten, aktivierten Kürbis zugeben und ebenfalls gar kochen.

Nun die Suppe mit Kürbiskernöl, den gerösteten Kernen und einem Löffel Schmand anrichten.

Stefan Marquard
KÜCHE ROCKT

