

Kochabend Dienstag 06.Juni 2023 von und mit Ocky

Spargel-Flammkuchen

Artischocken mit Kerbel-Limetten-Crème

Kabeljau mit Meerrettich-Erbesen-Rahm

Beschwipstes Schichtdessert mit Quark und Waldbeeren

Und en Guete

Spargel-Flammkuchen



SPARGEL-FLAMMKUCHEN

VORSPEISE

SCHNELLE KÜCHE

FRÜHLING

🕒 Gesamt: 30 Min. | Aktiv: 10 Min.

🌱 vegetarisch

📊 Nährwert / Person: 744 kcal

Fett: 38 g

Kohlenhydrate: 82 g

Eiweiss: 15 g



4
PERSONEN



Flammkuchen

- 2 ausgewählte Flammkuchenteige
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL Senf
- 1 EL Honig
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 500 g weisse Spargeln, geschält, längs halbiert
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz

Vinaigrette

- 3 EL Kräuternessig
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Honig
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Bundzwiebel mit dem Grün, fein gehackt
- ½ Bund Kerbel, grob geschnitten

Zubereitung

Flammkuchen

Teige entrollen, mit dem Backpapier auf zwei Bleche ziehen. Crème fraîche, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Teige damit bestreichen. Spargeln und Olivenöl mischen, salzen. Spargeln auf den Teigen verteilen.

Backen

Ca. 20 Min. auf der untersten Rille des auf 240 °C vorgeheizten Ofens. Zweiten Flammkuchen gleich backen.

Vinaigrette

Essig, Senf, Öl und Honig verrühren, würzen. Bundzwiebeln und Kerbel daruntermischen. Vinaigrette über die Flammkuchen träufeln.

Artischocken mit Kerbel-Limetten-Crème fraîche

♥♥♥♥♥ (19)

essen & trinken 3/2014



Foto: Matthias Haupt



Mit Gelinggarantie

Fertig in

25 Minuten plus Garzeit
35-40 Minuten

Pro Portion

Energie: 260 kcal,
Kohlenhydrate: 7 g,
Eiweiß: 5 g, Fett: 22 g

Zutaten

Für 4 Portionen

- 4** Artischocken (groß, (à 350 g))
- 2** Zitronen (halbiert)
- Salz
- 1** Bio-Limette
- 300** g Crème fraîche
- 2** Stiele Minze
- 15** Stiele Kerbel

Zubereitung

- 1.** Von den Artischocken mit der Handfläche die Stiele abbrechen. das obere Drittel der Artischockenspitze flach abschneiden und sofort mit 1 Zitronenhälfte einreiben. Eventuell vorhandene dornige Blattspitzen mit der Küchenschere abschneiden. Zitronen auspressen. Artischocken mit dem Zitronensaft in leicht gesalzenem Wasser in 35-40 Minuten gar kochen.
- 2.** Für die Kerbel-Limetten-Crème-fraîche die Limette heiß abwaschen, sorgfältig trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Crème fraîche mit Limettenschale und -saft und 1 Prise Salz glatt rühren. Minz- und Kerbelblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Crème fraîche rühren.
- 3.** Artischocken mit der Kerbel-Limetten-Crème-fraîche servieren.

Kabeljau mit Meerrettich-Erbsen-Rahm



(19)



Für jeden Tag 2/2016



Foto: Matthias Haupt

Die feine Meerrettichschärfe in den Rahmerbsen tut dem delikaten Kabeljau besonders gut. Dazu passt Pilzstampf.

Zutaten

Für Portionen

- 2** Zwiebeln
- 6** El Öl
- 300** g Erbsen (tiefgekühlt)
- 400** ml Kochsahne
- 680** g Kabeljaufilet
- Salz
- 1** Tl edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer
- 8** Tl Sahnemeerrettich
- Zitronensaft

Zubereitung

- 1.** Zwiebel würfeln und in einem Topf mit 1 El Öl glasig dünsten. Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Kochsahne zugießen, aufkochen und bei milder Hitze warm halten.
- 2.** Kabeljau mit Salz und Paprikapulver würzen. In einer beschichteten Pfanne mit 2 El Öl bei mittlerer Hitze anbraten und von jeder Seite 2-3 Min. braten.
- 3.** Sauce mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und 1 Spritzer Zitronensaft würzen und zum Fisch servieren.

Beilage



👍 27

Als PDF speichern ↴

Langkornreis

Mit diesem Grundrezept können Sie Basmati-, Duft- und Jasminreis perfekt zubereiten.

Zutaten für 2 Personen

260 kcal pro Portion

I

150 g Langkornreis (z.B. Basmati-, Duft- oder Jasminreis).

Salz

Zubereitung

1 / 6

So gehst Du vor: Den Reis abwiegen. Das Salz und einen nicht zu großen, möglichst dickwandigen Topf bereitstellen.

2 / 6

Den Reis in ein engmaschiges Sieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen, damit anhaftendes Reismehl von den Körnern abgewaschen wird. Dann den Reis abtropfen lassen.

3 / 6

In einem Topf 300 ml Wasser aufkochen. Erst wenn es kräftig sprudelt, ¼ TL Salz einstreuen und den Reis hineingeben.

4 / 6

Alles einmal offen aufkochen lassen, dann den Reis umrühren und die Hitze auf die niedrigste Stufe runterschalten. Einen fest schließenden Deckel auflegen.

5 / 6

Den Reis bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei nicht umrühren. Die Flüssigkeit sollte danach aufgesogen sein, falls nicht, den Reis zugedeckt neben dem Herd noch 5 - 10 Min. weiterziehen lassen.

6 / 6

Den Reis mit einer Gabel auflockern. Zum Warmhalten den Topf geschlossen halten, damit der Reis nicht auskühlt.

Beschwipstes Schichtdessert mit Quark und Waldbeeren

Sie haben Lust auf beschwipstes Schichtdessert mit Quark und Waldbeeren. Dann lassen sie sich dieses aussergewöhnliche Rezept schmecken.

Erstellt von [beli1964](#)



🕒 45 Minuten 🍷 **Dessert Rezepte** 🍳 **KCal**

☰ Zutaten für 4 Portionen

1	Schuss	Beerenschnaps oder Likör
2	Stk	Eigelb
500	g	Quark
5	Pk	Vanillezucker
350	g	Waldbeeren (tiefgefroren oder frisch)
2	EL	Zucker

🍰 Zubereitung

- 1 Zuerst den Quark mit Vanillezucker und Eigelb mit dem Mixer in einer Schüssel schaumig schlagen und im Kühlschrank kalt stellen.
- 2 Die Beeren (gefroren oder frische) mit zwei Esslöffel Wasser in einen Topf geben, Zucker darüber streuen und einkochen lassen, bis diese schön weich sind. Danach mit Beerenschnaps oder Likör ablöschen - Topf vom Herd nehmen und zur Gänze auskühlen lassen.
- 3 Beides dann Schichtweise in ein Glas füllen, mit der Creme abschliessen und nach belieben Dekorieren.