Menüs

Sonntag, 05. November 2017
Leitung: Sumi Lalo
FBS - Duisburg-Innenhafen
16:00- 21:00 Uhr

Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Spanische Küche

1. Geröstete Mandeln
2. Knusperoliven
3. Datteln mit Speck
4. Frttierte grüne Snack-Peperoni
5. Chicorée-Cracker
6. Crostini Duo
7. Geflügelspieße Maurische Art
8. Spanische Tortilla mit Paprika
9. Käse-Tortilla mit Oliven
10. Paella Mixta (Reispfanne mit Fleisch und Meeresfrüchte)
11. Mandelcreme

KOCHREZEPT

GERÖSTETE MANDELN

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Zutaten:
500 g geschälte Mandeln
ca. 3 Zweige Rosmarin
3 EL grobe Salz
2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:
1. Den Backofen auf 200° / Umluft 180° vorheizen.

2. Die Rosmarinnadeln abzupfen und mit dem geschälten Mandeln vermischen. Die Mandeln-Rosmarin- Mischung mit Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.
Die Mischung in einer Auflaufform füllen, glatt streichen und im heißen Ofen in 15 - 20 Min. goldbraun rösten.

3. Die gerösteten Mandeln in kleinen Schalen geben und abgekühlt servieren.

KOCHREZEPT

KNUSPEROLIVEN

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Zutaten:

150 g Mehl
125 g Butter
250 g geriebenen Parmesankäse
1 Prise Salz
1 Prise Paprikapulver
200 g gefüllte Oliven mit Mandeln

Zubereitung:

Oliven abtropfen lassen.
Einen Mürbeteig kneten und eingewickelt kühl stellen.
Den Teig zu Rollen formen und Scheiben schneiden.
Jeweils eine Olive auf eine Scheiben setzen, und zu einer Kugel rollen.
Backofen vorheizen auf 200° und 20 Min. backen.

KOCHREZEPT

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Datteln mit Speck

DÁTILES CON BACÓN

10 Sch. Frühstücksspeck	Scheiben quer halbieren.
20 Datteln	frisch oder getrocknet, entkernen.
20 Mandeln, geschält	in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Mandeln in je eine Dattel setzen. Jede Dattel mit einer halben Speckscheibe umwickeln und mit
Zahnstocher	fixieren.
2 Knoblauchzehen	schälen, längs halbieren.
2 El. Olivenöl	in einer Pfanne mit dem Knoblauch kräftig erhitzen. Die Speckdatteln darin rundherum knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit
schwarzem Pfeffer	würzen.

KOCHREZEPT

Frittierte grüne Snack-Peperoni

Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

500 g Peperoni	ganz lassen
4 EL Mehl	in einen Teller geben und mit
2 Eiern	und
1 TL Meersalz	gründlich verrühren.
	1 cm hoch
Rapsöl	in eine große Pfanne geben und erhitzen. Es ist ausreichend heiß, wenn ein Brotwürfel darin sofort bräunt.
	Einige Peperoni in der Eimischung wenden und in das Öl geben.
	Sie dürfen einander nicht Überlappen oder berühren.
	Die Peperoni frittiert bis sie knusprig ist, dabei einmal wenden.
	Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.So weiter verfahren, bis alle Peperoni gebraten sind

KOCHREZEPT

CHICORÉE-CRACKER

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Zutaten:
1 Päckchen Cracker
200 g Frischkäse
2 Stück Chicorée
1 Päckchen Trockenaprikosen, soft
80 g Hartkäse Pecorino
1 rote Zwiebel
100 g Rucolablätter
Kürbiskernöl
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
Strunk des Chicorées keilförmig herausschneiden.
Rote Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Trockenaprikosen in dünnen Streifen schneiden.

Chicoréeblätter mit Frischkäse bestreichen, und in dieser Reinfolge aufschichten:
Aprikosenstreifen, geriebenen Käse, schwarzem Pfeffer, Zwiebelstreifen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Rucola garnieren.

Cracker dazu stellen.

KOCHREZEPT

CROSTINI DUO

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Lachs-Kaviar-Crostini

150 g	Räucherlachs
100 g	Schmand
1 EL	Dill gehackt
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
5 TL	Kaviar

In einer Schüssel Schmand mit Pfeffer verrühren.
Dazu kleingeschnittener Räucherlachs und den gehackten Dill vermengen und durchziehen lassen.
Die Lachscreme dann auf das geröstete Baguette streichen.
Mit Kaviar und Dillspitzen garnieren.

Avocado-Chorizo-Crostini

1 Stück	Avocado reif
halbe	Zitrone
2 EL	Olivenöl
100 g	Chorizowurst
12 Stück	Petersilienblättchen
Pfeffer aus der Mühle	
Salz	

Die reife Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit der Gabel fein zerdrücken. Mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Chorizo von Haut befreien, klein schneiden und anbraten. Dann die Avocadocreme auf das geröstete Baguette streichen, mit den Chorizostücken belegen und mit den Petersilienblättchen garnieren.

KOCHREZEPT

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Geflügelspieße Maurische Art

Spanien

500 g Geflügelbrust (Pute oder Hähnchen)	in grobe Stücke schneiden.
3 Knoblauchzehen	in feine Würfel schneiden.
50 ml Zitronensaft	mit den Knoblauchwürfeln,
1,5 TL Salz	
1,5 TL Paprikapulver	
1 MSP Kreuzkümmel	und
1 EL gehacktem Thymian (frisch)	verrühren. Die Fleischstücke zugeben, alles gut vermischen und mind. 3 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen. Das Fleisch auf Spieße stecken. Die Spieße in einer Grillpfanne oder auf dem Grill braten. Heiß oder kalt servieren.

KOCHREZEPT

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Spanische Tortilla mit Paprika

Für 6 Portionen

1 Kg Kartoffel, festkochend
Olivenöl
Pfeffer, schwarz
Salz
2 Zwiebeln
1 Paprikaschote, grün
1 Paprikaschote, rot
4 Knoblauchzehen
8 Eier

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, dann würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.Zwiebeln in Ringe schneiden und zu den Kartoffeln geben.Weiter braten.Paprika rot und grün in Würfeln schneiden, in die Pfanne geben. Eier mit dem Mixer gut verrühren.Wenn die Kartoffen gar sind, das Öl von der Pfanne abgießen.

Die Eier in die Pfanne geben und stocken lassen; auf einen Teller stürzen, noch mal in die Pfanne geben, damit auch die andere Seite braun wird, und noch mal auf einen Teller stürzen.

KOCHREZEPT

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

KÄSE- TORTILLA MIT OLIVEN

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Eier
1 Zucchini (200 g)
1 rote Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Zwiebel
1- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer
50- 75 g Oliven
100 g Schafskäse
8 Eier

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden.Knoblauch und
Zwiebel schälen und fein würfeln.
2.Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten,
Gemüse ca 5 Minuten mitdünsten, würzen. Oliven dazugeben.
Käse reiben. Mit den Eiern verquirlen. Über das Gemüse gießen.
In einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen 200° ca. 20 Minuten stocken
lassen.

KOCHREZEPT

Paella Mixta (Reispfanne mit Fleisch und Meeresfrüchte)

Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

2 rote Paprikaschoten	in dicke Streifen schneiden.
½ kg Hähnchenbrustfilet	in Stücke schneiden.
½ kg Schweinelende	in große Würfel schneiden.
4 mittelgroße Tomaten	über brühen, häuten und in große Würfel schneiden.
4 Knoblauchzehen	schälen, hacken und mit der
Petersilie	zermörsern.
1/8 l Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika-streifen leicht anbraten, und zur Seite stellen. Im gleichen Öl die geschnittenen Fleischstücke mit
Salz und Pfeffer	würzen und braten, bis sie fast gar sind, zur Seite stellen. Zermörserten Knoblauch und Petersilie mit
Paprikapulver	kurz anbraten. Anschließend
300 g Krabben	dazugeben und andünsten. In einem Topf
2 l Fleischbrühe	aufkochen und in die Pfanne gießen.
Safran	und Paprikastreifen untermischen.
1 Dose Erbsen	(abgetropft) zugeben. Die Paella mit
Salz und Pfeffer	abschmecken, ca. 5 Min. köcheln lassen, und
1 kg Reis	dazugeben, und 15 Min. köcheln lassen. Herdplatte ausstellen, das Gericht mit Alufolie abdecken und weiter 10 Min. ziehen lassen. Mit
2 Zitronenscheiben	servieren.

KOCHREZEPT

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

MANDELCREME

Für 4 Personen

1/2 L Milch
1 Päckchen Puddingpulver
2 EL Zucker 1 Eigelb
100 g gehackte Mandeln
100 ml Schlagsahne
1 EL geraspelte Zartbitter- Schokolade

Zubereitung

4 EL Milch mit dem Puddingpulver verrühren.Restliche Milch aufkochen. Angerührtes Pulver hineingeben und unter Rühren gut durchkochen lassen. Topf von der Herdplatte ziehen. Zucker und Eigelb hineinrühren und abkühlen lassen. Inzwischen Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten und bis auf 2 Esslöffeln, unter den Pudding heben.
Sahne steif schlagen und unter die abgekühle Masse ziehen. Creme in Gläser füllen und kalt stellen. Mit restlichen Mandeln und Schokoraspeln verziert servieren.