

Rezepte aus der AOK-Kochwerkstatt

Blattsalate mit Weintrauben und Nüssen

Zutaten:

200g	Blattsalate, gepulvt
10g	Olivöl
10g	Walnussöl
5g	Essig
5g	Balsamico Essig
5g	Himbeer Essig
10g	Wasser
	Salz, Pfeffer, Zucker
40	Weintrauben abgezogen und evtl. entkernt
10	Walnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

Weintrauben mit etwas Zucker kurz im Topf glasieren.

Aus den Ölen und Essig ein Dressing zubereiten, den Blattsalat damit anmachen und mit den Trauben und Nüssen anrichten.

Pro Person ca. 3,5 FA



Rezepte aus der AOK-Kochwerkstatt

Zanderstrudel auf Kürbisscham

Zutaten:

500g	Zanderfilet ohne Haut
125g	flüssige Sahne
30g	Toastrot ohne Rinde
1	Eiweiß
200g	Blattspinat, gewaschen und blanchiert
150g	Mehl (Typ 405)
80g	lauwarmes Wasser
20g	Pflanzenöl
	Prise Salz
100g	Kürbisswürfel
100g	Fischfond
1EI	Schalottenwürfel
2EI	Noilly Prat
1/2TI	Mondamin

Zubereitung:

Aus Mehl, Wasser, Öl und Salz einen glatten Teig kneten und bei Zimmertemperatur ca. 30 min. ruhen lassen.

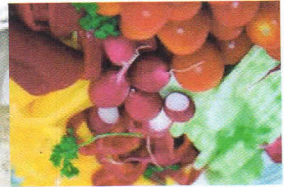
Vom Zanderfilet 4 schöne Stücke heraus schneiden. Restlichen Zander in kleine Würfel schneiden und kurz Tiefgefrieren. In der Küchenmaschine mit Toast, Sahne, Salz und Pfeffer zu einer glatten Farce verarbeiten Eventuell durch ein Sieb streichen und kaltstellen.

Strudelteig auf einem bemehlten Tuch hauchdünn ausziehen. Etwas flüssige Butter auftröpfeln lassen. Etwas Zanderfarce aufspritzen, Blattspinat aufsetzen, Zanderfilet auflegen und nochmals etwas Zanderfarce.

Strudel einrollen, Portionieren und bei ca. 220°C 15-20 min backen.

Kürbisswürfel glasig andünsten, mit Fischfond und Noilly Prat ablöschen, 10 min weich kochen, mit Mondamin abbinden und schaumig mixen.

Pro Person ca. 5,8 FA



Rezept aus der AOK-Kochwerkstatt

Zwetschgen-Terrine mit Vanillesoße

Zutaten:

450g	Zwetschgen entsteint
100g	Zucker
50ml	Rotwein
50ml	Weinbrand
3 Blatt	Gelatine
1/2l	Milch
3	Eigelb
50g	Zucker
1/2	Vanilleschote

Zubereitung:

Zwetschgen mit Rotwein, Weinbrand und Zucker weich kochen. Fond abseihen und einreduzieren. Eingeweichte Gelatine im Fond auflösen, Zwetschgen wieder zugeben und in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinen-Form füllen. Mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Für die Vanillesoße, die Eigelbe mit dem Zucker und der ausgekratzten Vanilleschote verrühren. Die heiße Milch zugeben und solange unter rühren erhitzen bis die Soße dick wird. Evtl. nochmals passieren.

Pro Person ca. 2,9 FA

