

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Tomaten-Orangen-Salat

Zutaten für 2 Portionen

1	Stk	Orange
3	Stk	Tomaten
1	Stk	Zwiebel (rot)
1	Stk	Knoblauchzehe
0.5	Stk	Peperoni (rot)
0.25	Bund	Koriander
2	EL	Olivenöl
1	EL	Zitronensaft
1	TL	Honig
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer

20 min. Gesamtzeit 20 min. Zubereitungszeit



Zubereitung

1. Als erstes werden die Orangen filetiert, sodass nur noch das Fruchtfleisch ohne die weißen Trennwände verwendet werden kann. Dieses wird dann fein geschnitten.
2. Die Tomaten werden gewaschen, geviertelt und die Kerne entfernt. Auch dieses Fruchtfleisch dann fein würfeln.
3. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und mit der gewaschenen und von den Samen befreiten Peperoni fein hacken. Als letztes wird der Koriander nach dem Waschen noch fein geschnitten.
4. In einer Schüssel aus Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Die restlichen vorbereiteten Zutaten darin durchmischen, nochmals Abschmecken und servieren.

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Klassische Kohlrouladen

Zutaten : 4 Personen

1 Weißkohl
3 Zwiebeln
3 EL Öl
1-2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
60 g Semmelbrösel
2-3 EL scharfer Senf
800 g gemischtes Hackfleisch
Salz Pfeffer



Zubereitung

- 1 Kohl putzen, waschen und Strunk von unten keilförmig herausschneiden. Kohlkopf kurz in reichlich kochendes Wasser geben, herausheben und die äußeren Blätter ablösen. Wieder in das kochende Wasser legen und so insgesamt 50 Blätter ablösen.
- 2 Restlichen Kohl anderweitig verwenden.
- 3 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und vom Herd nehmen.
3 EL Zwiebelmasse abnehmen und abkühlen lassen, mit Semmelbrösel und Senf zum Hack geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Kohlblätter trocken tupfen, dicke Mittelrippe flach schneiden. Jeweils 2 Kohlblätter aufeinanderlegen. Füllung darauf verteilen. Kohlblätter jeweils von 2 Seiten über die Hackfüllung schlagen und so zu einer Roulade rollen.
- 5 Die entstandenen Rouladen jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.
- 6 6 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Kohlrouladen darin rundherum kräftig anbraten, übrige Zwiebelmasse und Gemüsebrühe dazugeben.
In den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) geben,
- 7 Hitze reduzieren (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) und ca. 30 Minuten garen.
Kohlrouladen aus dem Ofen nehmen und anrichten.
Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Petersilienkartoffeln

Einfach, aber unglaublich lecker! mit feiner
Zitronenbutter servierten

Zutaten 4 Portionen

- 800 g Kartoffel, festkochend
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Zitrone, abgeriebene Schale
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit ausreichend leicht gesalzenem Wasser
20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garkochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken
tupfen und die Schale abreiben.

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Petersilie und Zitronenabrieb zugeben und
verrühren. Buttermischung vom Herd ziehen.

Kartoffeln abgießen und mit der Buttermischung und einer kräftigen Prise Salz vermengen.

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Birnenstrudel-Dessert: Birnenkompott mit Blätterteighaube in kleine Tassen



Zutaten : für 4 Personen

4 Scheiben Blätterteig
4 (750 g) Birnen
8 EL Zitronensaft
200 ml Apfelsaft
3 EL Zucker
etwas etwas Zimt
1 EL Puddingpulver (Vanillegeschmack)
1 Eigelb
4 (á 50 g) Vanilleeis

Zubereitung :

- 1** Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitronen- und Apfelsaft, Zucker und Zimt in einem Kochtopf mischen, ca. 8 Minuten köcheln.
- 2** Puddingpulver und 4 Esslöffel Wasser glatt rühren, Saft damit binden. Kurz aufkochen und in 4 ofenfeste Becher oder Schälchen füllen. Blätterteigscheiben so ausschneiden, dass der Durchmesser etwas größer ist als der der Förmchen.
- 3** Jeweils ein ca. 1 cm großes Loch aus der Mitte ausstechen. Teigreste zu Kreisen (1 cm Ø) ausstechen. Deckel und Schalenränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Deckel mit kleinen Kreisen verzieren und auf die Schalen oder Becher legen.
- 4** Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 8-10 Minuten goldbraun backen. Mit Vanilleeis servieren.