

lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Zucchini-Ei-Nester

Kochutensilien

Spiralschneider (Alternativ Sparschäler)

Zutaten für 2

Personen

2 große oder 4 kleine Zucchini
1 TL Salz
4 Eier
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
¼ TL Pfeffer
Chiliflocken



Anleitungen

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen und anschließend mit dem Spiralschneider zu dünnen Nudeln schneiden. In einer Schüssel mit dem Salz mischen und 10 Minuten zur Seite stellen.
2. Mit den Händen nun das Wasser fest aus den Zucchini pressen und abgießen. Die Eier trennen, das Eiklar zu den Zucchini geben und die Eigelbe vorsichtig auf einem Teller zwischensparen.
3. Zwiebel- und Knoblauchpulver und Pfeffer zur Zucchini-Eiweiß-Mischung geben und gut durchmischen. Aus der Masse entweder direkt auf einem mit Backpapier belegten Backblech oder in kleinen Auflaufförmchen 4 runde Nester formen.
4. In jedes Nest mittig ein Eigelb geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist. Nach Wunsch mit Chiliflocken bestreut servieren.

lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Putenschnitzel mexikanisch

Zutaten für 4 PERSONEN

Menge	Zutaten
1	<u>Gemüsezwiebel</u>
je 1	<u>rote und grüne Paprikaschote</u> 1 Dose <u>Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)</u>
1 Dose	<u>Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)</u>
200 g	<u>Tomaten</u>
3 EL	<u>Olivenöl</u>
1 EL	<u>Butter</u>
	<u>Salz/Pfeffer</u>
1 EL	<u>frisch gehackter Oregano (oder getrockneter)</u>
4	<u>Putenschnitzel (à ca. 150 g)</u>
4	<u>Frühlingszwiebeln</u>
4 EL	<u>frisch geriebener Emmentaler</u> Gratinform (ca. 25 x 30 cm)



Zubereitung

Schritt 1 von 4: Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

Schritt 2 von 4: Backofen auf 200° vorheizen. 1 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Bohnen, Mais und Tomaten untermischen, ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Gemüse in einer Gratinform verteilen.

Schritt 3 von 4: Die Putenschnitzel trocken tupfen, salzen und pfeffern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten je 1 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf das Gemüse legen.

Schritt 4 von 4: Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Mit dem geriebenen Käse mischen und auf den Schnitzeln verteilen. Diese im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. gratinieren. Dazu schmeckt Vollkornbaguette.

lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

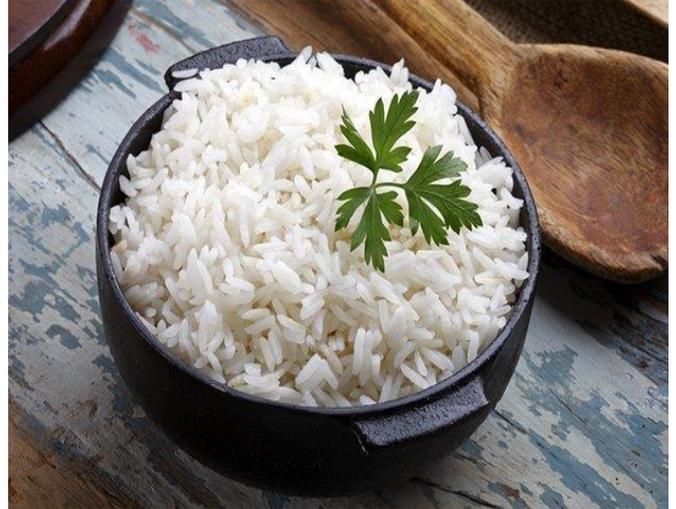
Reis kochen - Grundrezept

Zutaten für 4 Portionen

- 1 St. Butter, klein
- 2 Tasse Reis (Basmati od. Jasmin)
ca. 200g, 1 TL Salz, 3 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Reis kann man auf unterschiedliche Art und Weise zubereiten. Die bekannteste Methode ist jedoch das Kochen des Reis im Kochtopf - durch die sogenannte Quellmethode.
2. Bevor man den Reis kocht, sollte man ihn waschen, um überflüssige Stärke zu entfernen und damit der Reis nicht so klebt. Dazu kann man den Reis für ca. 5 Minuten in einen Topf mit Wasser geben und anschließend den Reis durch ein Sieb Abgießen – das macht man 2-mal.
3. **(Ich gebe immer ein bisschen Öl sowie Zwiebeln/Knoblauch in sehr kleine Würfel in den Topf. Lass Reis und Zwiebeln Anschwitzen)** und Danach gibt man den Reis gemeinsam mit dem Wasser in einen Topf - das Reis-Wasser Verhältnis beträgt immer 1:1,5 – d.h. zum Beispiel eine 1 Tasse Reis zu 1,5 Tassen Wasser. Zusätzlich gibt ein wenig Salz in den Topf und lasst das Ganze für ca. 10 Minuten einweichen.
4. Danach den Topf zum Kochen bringen und diesen bei mittlerer Hitze, zugedeckt weiter leicht köcheln/quellen lassen – bis das Wasser verdampft ist.
5. Zum Verfeinern kann man noch ein kleines Stück Butter in den Reis einrühren.



lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Powidltascherln

Zutaten für 5 Personen

400 g	Kartoffel(n), mehlig kochende
120 g	Mehl, doppelgriffiges
50 g	Grieß
80 g	Butter
2	Eigelb
1	Eiweiß
2 EL	Quark
1	Zitrone(n), den Abrieb davon
250 g	Pflaumenmus, festes (Powidl)
2 EL	Rum
1	Eiweiß
200 g	Semmelbrösel
90 g	Butter
3 EL	Zucker Zimt
	Puderzucker zum Bestreuen
	Mehl für die Arbeitsfläche,
	leichtes Salzwasser



Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen, weichkochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen und dann mit Grieß, Eiern, Mehl, Quark, Zitronenabrieb und Butter mit den Knethaken des Handmixers ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

Inzwischen die Semmelbrösel in der Butter mit dem Zucker goldbraun rösten. Achtung: Gut umrühren, da die Brösel sonst leicht schwarz werden. Den Powidl mit Zucker, Zimt und evtl. etwas Rum verrühren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (immer viel Mehl ausstreuen, da der Teig leicht anklebt). Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen, die Ränder mit Eiweiß bestreichen. In die Mitte der Kreise je einen Teelöffel Powidl geben. Zur Hälfte einschlagen, sodass kleine Täschchen entstehen. Die Ränder gut zusammendrücken.

In leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze ca. 7 - 9 Minuten ziehen lassen. Die Tascherln herausnehmen, gut abtropfen lassen und in den Butterbröseln wälzen. Mit Puderzucker bestreut servieren.