

# **Rezepte für das 2. Onlinekochen**

## **Für den Ersten Hunger**

### **Kichererbsenpüree**

Die Kichererbsen aus einer Dose abtropfen und dann mit etwas Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Cilli. Dazu eine Scheibe Brot für den ersten Hunger.

## **1. Gang**

### **Gazpacho für 2-3 Personen**

4 reife Tomaten vierteln, dabei den grünen Ansatz abschneiden.  $\frac{1}{2}$  Gurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden. 1 kleine rote Paprika entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles zusammen mit 1 kleinen Knoblauchzehe, 1 TL Sherry - Essig und  $\frac{1}{4}$  Tasse Wasser im Mixer pürieren bis eine sämige Flüssigkeit entsteht. Nun eine  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl zugeben und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Suppe sollte ausgewogen süß/sauer schmecken. Dies ist abhängig von der Reife und Sorte der Tomaten und vom Essig. Das Ganze durch ein Sieb geben und kalt stellen.

Dies ist ein Rezept einer andalusischen Gazpacho. Sie wird wie folgt serviert:

Auf jeden Teller 2 Scheiben Tomaten, vier halbierte Kirschtomaten, drei Gurkenwürfel und drei Schalottenscheiben legen. Alles leicht salzen und etwas Olivenöl und Essig darüber tropfen. Die (oder der) kalte Gazpacho nochmals abschmecken und darüber gießen.

### **Croûtons**

Brotscheiben ggf. entrinden und je nach Wunsch in Streifen, Rauten oder Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Währenddessen ab und zu schwenken. Die letzten 1-2 Minuten Knoblauch hinzufügen und zum Schluss mit Salz würzen. Dann abtropfen und auskühlen lassen.

## 2. Gang

### Kartoffel-Zucchini-Puffer für 2 Personen

250 g Zucchini raspeln und 250 g Kartoffeln und eine kleine Zwiebel fein reiben; beides zusammen mit 1 Ei und 1 Tl. Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus dem Teig kleine Puffer in heißem Öl in der Pfanne ausbraten.

### Hanging Tender ca. 400g für 2 Personen

Das Fleisch wenn möglich 2-3 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch - nur sehr wenig salzen und pfeffern - wird bei 70° im Backofen vorgegart (ca. 30-40 min) bis zu einer Kerntemperatur von ca. 52-54 Grad. Danach in der Pfanne nochmal kurz scharf anbraten und in Alupapier 2-3 Min. ruhen lassen und dann in dünnen Tranchen aufschneiden.

### Estragon-Mayonnaise

1 ganzes Ei in eine schmale Schüssel geben und 200 ml Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und 1 Tel. getrocknetem Estragon zufügen. Mit dem Stabmixer von unten nach oben ca. 30sec mixen.

### Gebratener Chicoree für 2 Personen

1 Kolben Chicoree längs halbieren und etwas vom harten Mittelkeil wegschneiden.

Er ist zwar heute nicht mehr bitter, aber er gart schneller ohne den festen Keil.

40 g Butter mit einer Prise Salz ausbraten und wenn sie zu bräunen beginnt, die Chicoreehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen, etwa 3 min braten, bis sie angebräunt sind; dann wenden. Etwas Balsamico Essig dazugeben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, einen Deckel aufsetzen und weitere 3 min garen. Den Bratsud aus der Pfanne mit Hilfe eines Löffels über die Kolbenträufeln und das feinherbe Chicoreegemüse servieren.

### **3. Gang**

#### **Aprikosen-Crumble für 2 Personen**

100 g Mehl mit 75 g Zucker und 60 g Butter mit der Hand zu Streuseln verkneten. 6 frische Aprikosen waschen, entkernen und achteln. Aprikosenspalten (sechs Spalten für die Garnitur zurücklassen) fächerförmig in eine Auflaufform legen. Das Ganze mit den Streuseln bedecken und im Backofen bei 180° ca. 15 min goldbraun backen. In der Zwischenzeit 100 g Magerquark mit  $\frac{1}{2}$  Becher Sahne und reichlich Vanillezucker zu einer lockeren Creme verrühren. Aprikosen-Crumble auf 2 Teller verteilen, die Creme daneben geben und mit den Aprikosenspalten garnieren.