

## Kräuterzupfbrot

- **Hefeteig**
- 250–300 ml warmes Wasser
- 1 ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 700–850 g Mehl
- 1.5 TL Salz
- 75 g Butter, weich
  
- **Füllung**
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 130 g Butter, (weich)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Parmesan

Mehl und Salz mischen, Butter mit dem warmen Wasser und der Hefe mischen dann zugeben. Mit dem Knehtaken oder den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter mit dem Handrührer cremig-weiß aufschlagen. Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren. Pecorino fein reiben.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zum Rechteck ausrollen.

Kräuterbutter auf dem Teig verteilen und mit dem Löffelrücken gleichmäßig verstreichen. Mit 75 g Käse bestreuen. Teig wie folgt schneiden: Teig quer in 6 etwa gleich breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen vorsichtig übereinanderlegen und in 4 gleich breite Stücke schneiden. Stücke hochkant hintereinander in die Kastenform setzen. Dabei das letzte Stück mit der unbetreut Teigseite zur Formwand einlegen, sodass die Füllung nicht an der Form klebt. 30 Minuten gehen lassen. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2; Umluft 160 Grad) auf einem Rost auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen. Nach 20 Minuten locker mit Backpapier abdecken. Das Brot 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen

## Gezupfter Lachs mit Avocadocreme

- 800 gr. frischen Lachs
- 2 Avocados
- 1 Limette
- 1 Orange (Saft auspressen)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt
- 1 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Chilischoten
- 1 Kopf Salat
- Olivenöl/ Balsamico etwas für den Salat

Lachsfilet abwaschen und in eine Auflaufform einsetzen mit Salz/ Pfeffer und Orangensaft einreiben. Für ca. 20 Minuten bei 140° C im Backofen garen.

Für die Guacamole beide Avocados aus der Schale lösen, den Kern entfernen und in eine Schüssel geben. Die Limette auspressen und den Saft zusammen mit 4 EL Olivenöl zu den Avocados geben.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Korianderblätter zupfen, ebenfalls fein hacken und in die Schüssel geben. Die Avocados mit dem Joghurt mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Den Salat waschen, und klein zupfen oder schneiden und anschließend vorsichtig trockenschleudern.

Auf einer Platte verteilen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl / Balsamico beträufeln.

Den noch lauwarmen Lachs von der Haut Zupfen. Den Lachs mit etwas Olivenöl beträufelt.

## Gemüsequiche mit Kräuterquark

### Teig

- 150 Dinkelmehl
- 60 Gramm Butter
- 1 Prise Salz
- 1-3 EL Wasser
- 1 Ei

Alle Zutaten mischen und den Teig 20 min ruhen lassen.  
in einer Backform mit Backpapier auslegen.

### Füllung

- 1 Bund Lauchzwiebel
- 1 schale Baby Spinat
- 1 Schale Kirschtomaten
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 400 ml Sahne
- 5 Eier
- 120 gr. Parmesan am Stück oder geraspelt

Lauch schneiden und gut waschen.

Spinat waschen in der Salatschleuder gut trocken schleudern, und klein schneiden.

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden, und kurz blanchieren.

Kirschtomaten vierteln und auf die Seite stellen.

Karotten, Zwiebel, Lauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, dann den Spinat dazu geben und nur umrühren.

Die Zutaten auf dem Teig verteilen. Dann die Ei-Sahnemasse abschmecken den geriebenen Käse dazu und darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30-40 min Backen.

- Kräuter-Dip
- 250 g Quark
- 1 Becher Joghurt
- Schnittlauch/ Petersilie/ Kresse
- Salz/ Pfeffer/Paprikapulver
- Zitronensaft

Den Quark und Joghurt in eine Schüssel, Kräuter dazu und alles abschmecken.

## Gnocchi mit Tomaten und Babyspinat

- 800 g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 130 g Hartweizengrieß
- 50-70 g Speisestärke
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 2 schalen Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 500 g Babyspinat
- 150 g Mehl plus/ minus
- 5 EL Butter
- 5 EL Haselnusskerne
- 50 g Parmesan gerieben

Für die Gnocchi Kartoffeln waschen und zugedeckt garkochen. Abgießen, kurz abschrecken und pellen. Heiße Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zu Mus zerstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Grieß und Mehliterrühren. Etwas abkühlen lassen. Stärke und Eigelbiterrühren. Auskühlen lassen.

Inzwischen Spinat und Tomaten waschen. Schalotte schälen und fein schneiden.

Tomaten halbieren, Spinat in einer Schleuder trockenschleudern.

Gnocchiteig auf wenig Mehl zu Rollen formen. In ca. 2 cm breite Stücke schneiden und jeweils auf einer Seite mit einer Gabel leicht eindrücken. Portionsweise in reichlich Salzwasser bei schwacher bis mittlerer Hitze 5-8 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen!), bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Gnocchi herausheben und gut abtropfen lassen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und in eine Form geben damit man sie später im Backofen erwärmen kann.

Nüsse 4 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Nüsse darin anrösten., Schalotten, und Tomaten dazu geben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Hähnchenbrust mit Kräuterkruste und buntem Salat

- 6 St Hähnchenbrust
- 1 Bd Kerbel
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Bd Salbei
- 140 g Butter
- 130 g Paniermehl
- Salz
- 1 Ei
- 1 Zitrone ausgepresst
- 1 Glas getrocknete Tomaten (gut abwaschen und in kleine Würfel schneiden)

Die Hähnchen abwaschen und auf ein Küchentuch legen und halbieren oder vierteln je nach Größe.

Die Kräuter klein hacken und in eine Schüssel geben.

Butter und die klein geschnittenen Tomaten und der Saft der Zitrone dazu. Alles gut miteinander mischen, dann das Paniermehl und Ei dazu, mit Salz/Pfeffer abschmecken. Auf der Seite stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchen in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, in eine Form legen und mit Salz würzen.

Dann kommt die Butter-Paniermehl Masse darauf.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15-20 min fertig backen.

- 1 Radicchio
- 1 Beutel Chicorée
- 1 Kresse
- 1 Bd Radieschen
- 1 TL Senf
- 1 Zitrone
- 1/2 Chili
- 1 TL Zucker
- alles für einen Salat klein machen.
- dazu ein Dressing aus Balsamico, Zitronensaft, Honig, Chili, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Senf herstellen über dem Salat verteilen und Kresse obendrauf.

## Zitronentarte

Teig:

- 300-350 g Mehl
- 70 g Zucker
- 200 g Butter
- 2 Els. Wasser

Für den Teig Mehl, Zucker und Butter mischen (mit der Hand oder mit dem Rührgerät)

Das Wasser dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in Folie einpacken und 20 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Später den Teig in 2 Teile machen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in die Formen geben.

**Bei 180 Grad 15 min vorbacken.**

Füllung:

- 400 ml Sahne
- 200 g Zucker
- 6 Eier
- abrieb von 3 Zitronen (Danach die Zitronen auspressen)
- Puderzucker zum bestäuben

- Alle Zutaten gut miteinander vermischen, und auf den Kuchen geben.
- weitere 25 min backen.
- Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Vanillesauce:

- 1 Vanilleschote
- 100 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 60 g Zucker

Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der Milch aufkochen. Vom Herd nehmen.

Fünf Eigelbe zusammen mit dem Zucker mischen, langsam ein bisschen warme Flüssigkeit zu den Eigelben vorsichtig unterrühren. Dann zurück in den Topf und vorsichtig aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Süßkartoffel-Apfelsuppe mit Popcorn

- 4 Süßkartoffeln
- 4 Äpfel
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette (Saft davon)
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 100 g Popcornmais

Die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel, Ingwer (Schälen) auch in kleinen Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Rapsöl erhitzen, die Süßkartoffel mit der Zwiebel und dem Ingwer andünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 min köcheln lassen.

In der Zeit die Äpfel waschen entkernen und in Stücke schneiden, dann zu der Suppe dazu geben. weitere 10 min köcheln.

Dann Sahne und Kokosmilch dazu geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken.

Dann einen Topf mit etwas neutralem Öl aufstellen, das Öl muss ein wenig warm werden dann kommt der Mail hinein. Deckel drauf und warten bis das Popcorn fertig ist.

Salzen und zur Suppe servieren.

## Kohlrabi- Rote Bete Schnitzel

- 3 Kohlrabi
- 2 Rote Bete
- 2-3 Eier
- Mehl
- 150 Gramm Panierbrot
- 100 Haselnüsse

Der Kohlrabi und die Rote Bete schälen.

Vorsichtig in Scheiben schneiden.

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen, die Scheiben im Wasser ca. 6-8 min leicht ziehen lassen.

Herausnehmen und auf einem Tuch etwas trocken tupfen.

Ei, Mehl und Nussbrösel jeweils einzeln auf einen Teller oder in eine Schüssel geben. Die Schnitzel salzen und dann panieren. Erst in Mehl dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl

In einer Pfanne mit Olivenöl/ Rapsöl ausbraten. Auf eine Platte legen und vor dem Servieren im Backofen nochmal erwärmen.

### Für den Dip

- 1 Kleine Dose Kichererbsen
- 1 Bund Minze
- 1 Limette
- 1 Knoblauch
- 1/2 Chili
- 1 Kleinen Becher Joghurt

Kichererbsen auf ein Sieb und abtropfen lassen. In einem hohen Gefäß die restlichen Zutaten dazu, alles mit dem Stabmixer mixen und abschmecken mit Salz, Pfeffer abschmecken.

## Kursbeschreibung“ Von allem Ebbes“

In diesem Kurs habe ich für Sie die besten Gerichte aller zuvor veranstalteten Kochkurse ausgewählt.

Kochen Sie bald Ihr Lieblingsgericht mit mir zusammen.

Ob Fisch, Fleisch oder Vegetarisch, alles ist dabei und alles ist richtig lecker.

Mein Name ist Melanie Hömme-Gilliar und ich freue mich Sie in meinem Kurs begrüßen zu dürfen.

Suppe/Süßkartoffel/Apfel  
Hähnchen/Kruste/ Kräuter  
Gemüsequiche  
Gnocchi/Tomate/Spinat  
Lachs/gezupft/Avocado  
Kräuterzupfbrot  
Zitronentarte