






Kurs Vollwerternährung


23. April 2015 in der Kochburg Lenzburg

Menü

-  **Frühlingsgemüse mit Magerquark-Dip**

-  **Fischwähe**

-  **Pouletschenkel an Mangosauce und Vollkornreis**

-  **Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Mascarpone**

Inhaltsverzeichnis

1.	Frühlingsgemüse mit Magerquark-Dip	2
2.	Fischwähe	3
3.	Pouletschenkel an Mangosauce	4
4.	Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Mascarpone.....	5
5.	Wein	6

1. Frühlingsgemüse mit Magerquark-Dip

Saisonales Gemüse in Streifen schneiden und in Schale anrichten.



Zutaten

- 200 g Magerquark
- 4 EL Leinöl (kalt gepresst)
- 1 halbe kleine Zwiebel
- 1EL Schnittlauch
- 1TL Dill
- 30 ml Milch
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer

Rezept für 4 Personen.

Zubereitung

Zutaten mischen. Je nach Geschmack etwas nachwürzen.

2. Fischwähe

Teig

- 1 Portion Mürbeteig für ein Backblech 28 cm
Zum Beispiel:
- 200 g Halbweissmehl Type 720
- 120 g Quark (Halbfett oder Mager)
- 2 EL Sonnenblumenöl (anstelle von Butter 100g)
- 1 TL Backpulver
- < ¾ TL Salz



Belag

- 250 g geräucherte Fischfilets z.B. Forelle oder Lachs
- ½ EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 1 grosser Lauch
- 2 Karotten
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Guss

- 2 Freilandeier
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Rahm
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Rezept für 4 Personen

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken, beim Lauch das äussere Blatt entfernen, die Stange längs aufschneiden, die Hälften quer in Streifen schneiden, Karotten klein würfeln, dies alles in mit Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einige Minuten köcheln lassen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen (Achtung geräucherter Fisch).
2. Eier, Weisswein und Rahm verrühren, wenig Salz und Pfeffer
3. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen
4. Den Teig rund ausrollen, in die eingefettete (oder Backfolie) Form legen. Die Forellenfilets in Streifen schneiden, auf den Teigboden verteilen, mit dem Gemüse bedecken, den Guss darüber giessen.
5. Fischwähe auf der untersten Schiene in den Backofen schieben, bei 220 Grad ca. 30 Min. backen.

3. Pouletschenkel an Mangosauce ¹

Zutaten

- 4 Pouletschenkel
- 2 dl Wasser
- 1 EL Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Kleinere Mango
- 2 EL Rohrzucker
- 1/2 EL heller Balsamico
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Mangosaft
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver, scharf



Rezept für 4 Personen

Zubereitung

Die Pouletschenkel waschen und gut trocken tupfen.

Das Wasser mit dem Esslöffel Salz und den 4 Knoblauchzehen pürieren und darin die Pouletschenkel für mindestens 2 Stunden marinieren.

Nun die Mangos schälen und zwei davon in einen hohen Becher geben, die dritte in Spalten schneiden und als Dekoration beiseite stellen. Die Zwiebel schälen, vierteln und zu den beiden Mangos geben. Den Rohrzucker, den Essig, 2 Prisen Cayennepfeffer und etwas Paprikapulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen pürieren.

Nun die Pouletschenkel im Ofen bei etwa 220 Grad 15 Minuten grillieren und den Ofen auf 200 Grad zurückdrehen. Die Mangosauce über die Schenkel geben und nochmals für etwa 30 Minuten in den Ofen. Mit den beiseite gestellten Mangostreifen und Reis servieren.

Vollkornreis

Vollkornreis gemäss Packungsanleitung zubereiten.

Beim Naturreis, auch Vollkornreis, brauner Reis oder Cargoreis genannt, sind das Silberhäutchen und der Keimling noch enthalten. Nach der Ernte wird er lediglich in der Reismühle vom Spelz befreit, einer harten und ungeniessbaren Aussenschale. Naturreis ist leicht nussig im Geschmack. Seine Garzeit ist mit zirka 40 Minuten etwa doppelt so lang wie beim polierten weissen Reis. Wird er nach der Quellmethode zubereitet (Wasser zu Reis im Verhältnis von 2:1), gehen mit dem Kochwasser keine Inhaltsstoffe verloren.

¹ Quelle: <http://www.widmatt.ch/pouletschenkel-in-mangosauce/>

4. Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Mascarpone

Kompott

- 250 Gramm Rhabarber
- 200 Gramm Erdbeeren
- 50 - 70 Gramm Banane
- 2 EL Zucker
- Vanilleschote
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 KL Kardamonsamen
- 1 dl Wasser



Creme

- 1.5 dl Schlagrahm
- 50 Gramm Mascarpone
- ½ EL Zucker
- 2 TL Kakaopulver

Rezept für 4 Personen

Zubereitung

Rhabarber waschen, schälen und in etwa 1.5 cm lange Stücke schneiden. Banane schälen und in etwa 1 cm grosse Stücke schneiden. Wasser, Rhabarber, 2 EL Zucker, Vanille, Ingwerpulver und Kardamon etwa 5 Minuten ohne Deckel leicht kochen bis die Stücke weich sind. Die Erdbeere vierteln und zum Schluss noch einen Minute mitkochen. Der Kompott mit Saft auf die Gläser verteilen, mit Zimt bestreuen und abkühlen lassen.

Den Rahm mit dem Zucker steif schlagen, Mascarpone unter den geschlagenen Rahm ziehen . Sobald die Creme Raumtemperatur erreicht hat, die Mascarpone-Creme darauf verteilen. Anschliessend bestreuen mit Kakaopulver.

5. Wein ²



Rotwein - BESSERSTEIN Pinot Noir

Farbe: Helles Rubinrot mit blau-violetten Reflexen

Bouquet: Frische Nase von roten Früchten, Erdbeeren, Himbeeren und Pflaumen

Geschmack: Sehr saftig und trinkanimierend, rund und geschmeidig, wiederum reife Zwetschgen und Pflaumen, dazu herrliche Noten von roten Beeren

Empfehlung: Apéro, kalte Platten, rote und weisse Fleischgerichte, Gratins, vegetarische Speisen, Hartkäse



Weisswein - BESSERSTEIN Müller-Thurgau

Farbe: Frisches, klares Gelb mit grünlichen Reflexen

Bouquet: Exotische Früchte, Citrus, Ananas mit Papaya

Geschmack: Rassig, erfrischende Säure mit Aromen von knackigen, reifen Birnen, leichte Hefenote, angenehm zu trinken

Empfehlung: Apéro, kalte Platten, Süsswasserfische, Käsegerichte, orientalische oder exotische Gerichte, speziell zu Curry-Gewürzen

² <http://www.besserstein-wein.ch/>