

DIE PUNKIES – CRAZY CATERING!

RGF-REZEPTE VON OLE PLOGSTEDT

AYLINS PRE-SHOW-PASTA MIT TOMATE, PAPRIKA, CHILI, OLIVEN UND MINZJOGHURT

für ca. 4 Personen

Zutaten Minzjoghurt

- 200 g Rahm-Joghurt (10 % Fett)
- 1 Bund Frische Minze
- Meersalz
- Rohrzucker
- 1 1/2 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- Ggf. Etwas Zitronensaft

Zutaten Pre-Show-Pasta

für 2 Personen

- 400 g Pasta (Lieblingssorte!)
- 3-4 Tomaten (ca. 200 g)
- 2-3 Rote Zwiebeln
- 1-2 Paprika
- 3-5 Zehen Knoblauch
- 1-2 Peperoni
- 1 Bund Zwiebellauch (Frühlingszwiebeln)
- Ca. 120 g Oliven
- Ca. 80 g Parmesan
- Olivenöl
- 200 g Rahm-Joghurt
- Butter
- Meersalz
- Rohrzucker
- Pfeffer
- Chili-Flocken
- 2 TL Raz El Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)

Zubereitung Minzjoghurt:

Rahmjoghurt mit in feine Streifen geschnittener frischer Pfefferminze verrühren und mit etwas Meersalz, Rohrzucker, Cumin und ggf. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung Pre-Show-Pasta

Tomaten würfeln, mit Meersalz und Rohrzucker marinieren und etwas stehen lassen, damit sich ein Sud bildet.

Rote Zwiebel und Paprika in grobe Würfel schneiden.

Knoblauch und frische Peperoni kleinschneiden.

Zwiebellauch in Ringe schneiden.

Oliven halbieren.

Parmesan fein raspeln.

Lieblingspasta in mit Meersalz abgeschmecktem Wasser kochen.

Währenddessen:

Rote Zwiebel und Paprika in Olivenöl gar schmoren.

Knoblauch und Peperoni hinzufügen.

Mit Raz El Hanout würzen.

Die marinierten Tomatenwürfel samt entstandener Flüssigkeit unterschwenken.

Ein gutes Stück Butter hinzufügen.

Die Pasta – wenn sie al Dente ist – mit dem Zwiebellauch, den Oliven und dem Parmesan schwenken (und ggf. etwas vom Pasta-Wasser dazugeben).

Nach Belieben mit Pfeffer, Chiliflocken abschmecken und mit dem Minzjoghurt sofort servieren.

LEONIES PUNKER-PUMPKIN MIT GRANATEN-BLUMENKOHL, KÜRBISKERN-PISTOU* UND DÖNER-ESSPAPIER

für ca. 4 Personen

*Wikipedia zu Pistou:

Pistou, auch Sauce au pistou, ist eine kalte Sauce der provenzalischen Küche. Sie entwickelte sich eigenständig neben dem italienischen Pesto und weicht in der Zusammensetzung häufig ab, wird aber auch mit diesem gleichgesetzt. Die Hauptzutaten sind frisches Basilikum, Knoblauch, Mandeln, Olivenöl und Gruyère.

Zutaten Kürbiskern-Pistou

- 75 g Kürbiskerne
- 30-40 ml Kürbiskernöl
- 60-80 ml Olivenöl
- Meersalz

Zutaten Punter-Pumpkin

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis
- 1 kl. Blumenkohl
- 750 g Kartoffeln
- 2-3 cm Ingwer (gerieben)
- 1-2 TL Kurkuma
- Ca. 300 ml Cashew- / Hafer- / Soja- oder Mandel-Milch
- Pfeffer oder Chili
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- Raps- oder Oliven-Öl (kaltgepresst)
- 1-2 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- 1 Granatapfel (Kerne)
- 1 Bund Frischer Koriander

Zutaten Döner-Esspapier

- Frühlingsrollen-Teig
- Sesam-Öl
- Chilipulver
- Meersalz
- Schwarzkümmel (Nigella / Black Onion Seeds)

Zubereitung Kürbiskern-Pistou

Kürbiskerne in etwas Öl leicht rösten und mit ca. 1/3 Kürbiskernöl, 2/3 Olivenöl und etwas Meersalz zu einem „Pistou“ mörsern oder mixen.

Kartoffeln schälen und in (Meersalz-)Wasser garkochen, abgießen, ausdämpfen.

Währenddessen:

Etwa die gleiche Menge an Hokkaido-Kürbis, (grob gewürfelt mit Schale, ohne Kerne) mit etwas geriebenem Ingwer und Kurkuma in Cashew-, Hafer-, Soja- oder Mandelmilch weich dünsten, abschmecken (Pfeffer oder Chili, Meersalz, Limettenabrieb und etwas -saft) und pürieren.

Die Kartoffeln durch eine Presse hinzugeben und mit einem guten Schluck kalt gepresstem Raps- oder Olivenöl zu einem Püree verrühren.

Ggf. noch etwas Flüssigkeit unterrühren.

Blumenkohl in möglichst kleinen Röschen schneiden und in etwas Öl scharf und kurz anbraten. Mit etwas Meersalz und Cumin (= gemahlener Kreuzkümmel) würzen, und eine Handvoll Granatapfelkerne einschwenken.

Sofort auf dem Püree anrichten, mit dem Kürbiskern-Pistou bekleckern und mit ein paar Korianderblättern bestreuen.

Wer Zeit und Lust hat kann dazu als leckere crunchige Komponente „Döner-Esspapier“ machen und das Gericht damit garnieren.

Zubereitung Döner-Esspapier

Frühlingsrollenteig (gibt's im Asialaden in der TK-Truhe) in Dreiecke schneiden, auf Backpapier legen, mit Sesamöl bepinseln, mit etwas (wenig) Chilipulver und Meersalz und Schwarzkümmel (auch: Black Onion Seeds oder auch Nigella – das sind die schwarzen Punkte, die immer auf dem Döner-Fladenbrot drauf sind) bestreuen. Im Ofen bei ca. 170-180°C kross backen.

Dieses „Esspapier“ kann kalt gegessen werden.

Tipp:

Wenn man von dem Pistou noch etwas übrig hat, kann man das auch wunderbar als Salatdressing verwenden, oder – man schneidet noch ein paar Kapern mit rein und serviert es zu Fisch!

LUCAS' BATTER BY THEE FISHES

BACKFISCH MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT

für ca. 4 Personen

Zutaten Kartoffelsalat

- 600-800 g Kartoffeln (klein & festkochend)
- 2 rote Zwiebeln
- eine Handvoll Cornichons (kleine Gewürzgurken)
- 2 Teile Olivenöl
- 2 Teile Sonnenblumenkern-Öl
- 1 Teil Apfel-Essig
- Mittelscharfer Senf
- Meersalz
- Rohrzucker
- 1 Teil Fond der Cornichons (Gewürzgurken-Wasser)
- 1 Teil Brühe (Fleisch oder Gemüse)
- 1-2 kl. Bund Schnittlauch

Zutaten Sauce Tartar

- 1 Eigelb
- Senf
- Essig oder Zitronensaft
- Meersalz
- Zucker
- Sonnenblumenkern-Öl
- 4 EL Joghurt
- 2 Schalotten
- 1-2 EL Kapern
- 1-2 Sardellen / 1 TL Sardellenpaste
- 2 hartgekochte Eier
- kl. Bund Petersilie

Zutaten Backfisch

- Seelachsfilet (ca. 120-150 g pro Portion)
- 3-4 EL Sojasauce
- 1 EL Wasabi
- 5 EL Mehl
- 5 EL Speisestärke
- Weizenbier (alkoholfrei)
- Frittier-Öl und Fritteuse

Zubereitung Kartoffelsalat

Kleine, festkochende Kartoffeln mit Schale kochen.

Währenddessen die roten Zwiebeln in mittelgroße Würfel schneiden und in etwas Öl glasig schwitzen und in Scheiben geschnittene, Cornichons hinzufügen.

Ein würziges Dressing mixen aus: Apfelessig (ca. 1 Teil), mittelscharfem Senf, Meersalz, Pfeffer, Rohrzucker, Fond der Cornichons (ca. 1 Teil), einen Schluck Brühe (Fleisch- oder Gemüse – mind. 1 Teil) und halb Oliven- halb Sonnenblumenkern-Öl (insgesamt ca. 4 – 5 Teile).

[Wenn man zu viel Dressing angerührt hat, einfach in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich mindestens eine Woche und passt auch zu vielen anderen Salaten.]

Die Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden und noch im warmen/heißen Zustand zu den Zwiebel-Gurken geben.

Alles mit so viel Dressing vermengen, dass es lecker und schön mariniert ist. Ggf. mit etwas Essig oder/und Brühe, Meersalz, etc. abschmecken.

Fein geschnittenen Schnittlauch unterheben.

Vor dem Anrichten den Salat ggf. nochmal kurz in der Pfanne warmschwenken.

Zubereitung Sauce Tartar

4 EL Mayonnaise (selber machen: Eigelb mit etwas Senf, wenig Essig oder Zitronensaft, Meersalz, Prise Zucker verrühren und so viel Sonnenblumenkern-Öl hinein emulgieren, d. h. langsam, nach und nach einrühren, bis eine Bindung und eine leckere Mayonnaise entstanden ist), 4 EL Joghurt (damit es nicht zu gehaltvoll wird) mit dem Senf, dem Essig, den gewürfelten Schalotten, den gehackten Kapern, etwas gehackter Sardelle, den gehackten Eiern und gehackter Petersilie verrühren.

Zubereitung Backfisch

Seelachsfilet (ohne Haut und Gräten) in etwa Schokoriegelgroße Stücke schneiden und in etwas mit Wasabi verrührter Sojasauce marinieren.

Mehl, Speisestärke und etwas Meersalz mit so viel alkoholfreiem Weizenbier wie nötig verrühren, bis ein sehr zähflüssiger Teig entsteht.

Frittieröl auf ca. 160-170°C erhitzen.

Die marinierten Fischstücke kurz mehlieren, dann durch den Teig ziehen und goldbraun ausbacken. Auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen. Mit dem Kartoffelsalat, der Sauce Tartare und einem Zitronenviertel servieren.

NIKOLAS' ROCKER-RÖSTI MIT RÜPEL-RÜBLI KÄSERÖSTI MIT GRUYÈRE-KÄSE UND RÜBLI-SALAT UND SENF-CRÈME-FRAÎCHE

für ca. 4 Personen

Zutaten Rübli-Salat

- 5 Möhren
- 1 kl. Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- Meersalz
- Agaven-Sirup
- Pfeffer
- Apfel-Essig
- Sonnenblumenkern-Öl

Zutaten Senf-Crème Fraîche

- 1 Becher Crème Fraîche
- je 1-2 TL mittelscharfer und grober Senf
- Meersalz
- Pfeffer
- Rohrzucker
- 1-2 EL Estragon
- gute Handvoll Gemischte Nüsse (z. B. Walnuss, Haselnuss, Mandel, Cashew, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne...)
- 4 kl. Portionen Blattsalat (Lieblingssorte)
- 250 g Gruyère-Käse

Zutaten Rösti

- mind. 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- Muskatnuss
- Butter

Zubereitung Rübli-Salat

Möhren grob raspeln, Zwiebel und Gewürzgurke würfeln. Alles leicht mit etwas Meersalz, Agavensirup, Pfeffer, Apfelessig und Sonnenblumenkern-Öl marinieren.

Zubereitung Senf-Crème Fraîche:

Crème Fraîche mit etwas mittelscharfem und grobem Senf, etwas Meersalz, Pfeffer, etwas Rohrzucker und fein gehackten frischen Estragon verrühren.

Gemischte Nüsse und Kerne (z.B. Walnuss, Haselnuss, Mandel, Cashew, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne...) in der Pfanne oder im Ofen leicht rösten, ggf. grob hacken.

Lieblingsblattsalate putzen.

Gruyère-Käse raspeln.

Zubereitung Rösti:

Festkochende, geschälte Kartoffeln in eine Schüssel raspeln. Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss einkneten.

Die gewürzten Kartoffelraspeln sehr gut (!) ausdrücken und in eine andere Schüssel geben. Die erste Schüssel mit der durch das Ausdrücken entstandenen Flüssigkeit 3-4 Minuten stehen lassen und nicht bewegen. In dieser Zeit setzt sich die darin enthaltene Kartoffelstärke ab. Mit einem Schwung die Flüssigkeit weggießen und die Kartoffelraspeln mit der abgesetzten Stärke vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, falls zur Hand, einen runden Ausstecher oder Metall-Anrichtering mit ca. 8-10 cm Durchmesser in die Pfanne setzen und Kartoffelraspeln locker und flach einfüllen. Sonst freihändig ☺.

Darauf ein paar Käseraspeln geben und wieder ein paar lockere Kartoffelraspeln. Den Ring entfernen und mit einem Löffel die Raspeln, die „aus dem Kreis fallen“, zurückschieben, sonst werden sie zu dunkel.

Die Rösti locker braten lassen, also nicht plattdrücken. Wenn sie auf der Unterseite goldbraun sind, mit einer Palette (Pfannenwender) vorsichtig umdrehen.

Ggf. noch etwas Öl nachgeben.

Die von beiden Seiten goldbraunen Käserösti auf ein Blech mit Backpapier legen, eine Flocke Butter auf jedes Rösti geben und kurz vor dem Anrichten im Ofen bei ca. 170-180°C erwärmen, bzw. ggf. zu Ende garen.

Die fertigen Rösti nach Belieben halbieren und mit der Senf-Crème Fraîche und dem Rübli-salat anrichten.

Etwas vom Dressing von Lucas' Kartoffelsalat klauen, den Blattsalat damit marinieren, auf dem Rübli-salat anrichten und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

BENS BROT-SCHASCHLIK AUF SPINAT MIT TOMATEN-SUGO

für ca. 4 Personen

Zutaten Brot-Schaschlik

- 4-5 Brötchen vom Vortag / Altes Brot
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3-4 Zweige Thymian
- 5-6 getrocknete Tomaten in Öl
- 3-4 EL Oliven
- 4-5 Eier
- 200-250 g Sahne
- 2-3 EL Quark
- 1-2 Rote Zwiebeln
- 1 Paprika

Zutaten Spinat

- Oliven-Öl oder Butter
- 1-2 Zwiebeln
- 3-4 Zehen Knoblauch
- 400-500 g Baby Leave Spinat (junger Spinat)
- Muskatnuss
- Meersalz
- Pfeffer

Zutaten Tomaten-Sugo

- 4-6 Tomaten
- Salz
- Rohrzucker
- ein guter Schluck Tomatensaft
- 50 g Butter
- Pesto
- Basilikum

Zubereitung Brot-Schaschlik:

Brot/Brötchen vom Vortag würfeln und leicht rösten.

Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, gezupften und gehackten Thymian hinzufügen. Trockentomaten (in Öl) würfeln, leckere Oliven halbieren.

Alles zum Brot geben und vermengen.

Eier mit Sahne und etwas Quark verrühren und abschmecken.

Auflaufform mit Backpapier auslegen, das Brotgemisch darin gleichmäßig verteilen und mit dem Sahne-Quark-Ei-Gemisch begießen und etwas schütteln/einstampfen. Soll ziemlich sabschig sein.

Im Ofen backen, auskühlen lassen, stürzen, in Würfel schneiden und auf Schaschlik-Spieße stecken (dazwischen vorgegarte rote Zwiebelviertel oder/und Paprikawürfel).

In Olivenöl und Butter braten.

Zubereitung Spinat:

Zwiebelwürfel in Olivenöl und etwas Butter in Topf mit großer Grundfläche oder Pfanne anschwitzen, angedeschten Knoblauch hinzufügen (später wieder entfernen), Baby Leave Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen, mit Muskatnuss, Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Zubereitung Tomaten-Sugo:

Tomaten entkernen, die Tomatenviertel würfeln und sowohl die Würfel, als auch die Kerngehäuse (meer)salzen/(rohr)zuckern.

Die Kerngehäuse mit etwas Tomatensaft köcheln lassen, pürieren, passieren, ggf. leicht abbinden und mit kalten Butterwürfeln montieren (in die heiße Tomatensauce hinein rühren oder mit dem Mixstab einmischen).

Die Tomatenwürfel zu der Tomatensauce geben.

Spieße auf dem Spinat anrichten, Tomaten-Sugo drum herum und ggf. mit etwas Pesto oder ein paar Tropfen gutem Olivenöl beträufeln und mit frischem Basilikum ausgarnieren.

Alternativ können wir auch die Spieße gegen Käse-Spinat-Klopse, die „Super-Klopse“ heißen, austauschen (und den Spinat, der ja schon in den Klopsen ist, gegen Spitzkohl).

BENS SUPER-KLOPSE AUF SPITZKOHL

für ca. 4 Personen

Zutaten Käse-Spinat-Klopse

- 50 g Parmesan, fein geraspelt
- 4 Eier
- 50 g Spinat (frischer & fein gehackt)
- Koriandersaat
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Meersalz
- 250 g Hüttenkäse
- 50 g Kalamata-Oliven
- 8-10 EL Nussbutter oder Oliven-Öl
- 160 g Mie de Pain / 2-3 Toastbrot-Scheiben
- 4- 5 EL Dinkelmehl
- Meersalz
- Öl
- Mehl / Ei / Semmelbrösel – oder Panko
- 1 kleiner Spitzkohl
- Gemüsebrühe

Zubereitung Käse-Spinat-Klopse

Parmesan, Eier, den Spinat, Koriandersaat, schwarzen Pfeffer a.d. Mühle, Muskatnuss und Meersalz glattrühren.

Den Hüttenkäse, die Kalamata-Oliven, mittelfein gehackt und die Nussbutter oder das Olivenöl vorsichtig unterrühren.

Mie de Pain oder die geschredderten Toastbrot-Scheiben ebenfalls vorsichtig unterrühren.

Dann das Dinkelmehl vorsichtig unterrühren – so viel, bis eine nicht allzu feste Masse entsteht.

Mit 2 Löffeln Nocken abstechen oder mit einem Eis-Portionierer (nicht zu große) Klopse machen und in siedendem, (meer)gesalzenem Wasser gar ziehen lassen. Auf einem Teller oder einer Platte auskühlen lassen.

Diese Klopse können dann einfach in etwas Öl goldbraun gebraten werden, oder aber mit Mehl / Ei / Semmelbröseln (oder besser Panko) paniert und frittiert werden.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und zubereiten wie den Spinat. Ganz vielleicht ganz wenig Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.

ANTI-ADRIAN-SÄFTE

Zutaten Roter Saft

- Rote Bete
- Apfel
- Staudensellerie
- Limette
- Meersalz
- Oliven-Öl

Zutaten Gelber Saft

- Möhren
- Ingwer
- Orangensaft (Frisch gepresst)
- Meersalz
- Olivenöl

Zubereitung Roter Saft

Frische Rote Bete (ca. 2 Teile), Apfel (ca. 4 Teile), Staudensellerie (ca. 1 Teil) in der Saftzentrifuge entsaften, einen Spritzer Limetten, ein Hauch Meersalz, einen kleinen Spritzer Olivenöl einrühren.

Sofort trinken!

Zubereitung Gelber Saft

Frische Möhre (ca. 2 Teile), ein Stückchen frischen Ingwer in der Saftzentrifuge entsaften, frisch gepressten Orangensaft (ca. 2 Teile) ein Hauch Meersalz, einen kleinen Spritzer Olivenöl einrühren.

Sofort trinken!

Pressekontakt

KÜHL PR

Nina Schulze Pellengahr

Tel: 040 - 63 97 66 01

Mobil: 0172-42 63 188

Email: nsp@kuehlpr.de

Web: www.kuehlpr.de