

Lauch, Zwiebeln & Co.

Kochstudio 17.2.2022

Unsere Rezeptideen für Sie:

Feine Kartoffelsuppe Parmentier

Zwiebel-Omelett

Fisch mit Lauch

Knoblauch-Pilze

Kleine Rote-Zwiebel-Tartes

Lauchpfanne mit Schupfnudeln und

Hackbällchen

Zwiebel-Apfel-Chutney





Feine Kartoffelsuppe Parmentier

Zutaten für 4-6 Personen	Zubereitung
350 g mehligkochende Kartoffeln	Waschen, schälen, waschen, würfeln
3 Stangen Lauch	Putzen, das Grüne abschneiden und anderweitig verwenden, evtl. einfrieren Die weißen Teile waschen und in feine Ringe schneiden
	Kartoffeln und Lauch in einen Topf geben, mit
Heißer Hühner- oder Gemüsebrühe	übergießen. Mit
Salz Pfeffer	Würzen und zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist Das Ganze grob pürieren,
100 ml Sahne	Zugeben, erhitzen, aber nicht kochen lassen. Vor dem Servieren
Gehacktem Schnittlauch	bestreuen.



Zwiebel-Omelett

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
3 große Zwiebeln oder 2 Gemüsezwiebeln	Pellen, in dünne Ringe schneiden.
2 EL Öl	In einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe hineingeben und bei milder Hitze andünsten.
3-4 gekochte Kartoffeln	In Scheiben schneiden, dazugeben. Alles mit
Salz und Pfeffer	würzen.
3 Eier 3 EL Mineralwasser oder 3 EL Milch 1 EL feingehackte Petersilie 1 Prise Salz 1 Prise Muskat	Miteinander verquirlen.
1 EL Butter	Zu der Zwiebel-Kartoffelmasse dazugeben, schmelzen lassen. Die Eimasse darübergießen, auf die Pfanne einen Deckel legen und alles bei kleiner Hitze stocken lassen. Dazu einen grünen Salat je nach Jahreszeit reichen.



Fisch mit Lauch

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
4 Scheiben Seelachs	Abspülen, trocknen, in eine gefettete Auflaufform legen
125 ml Gemüsebrühe	Darüber gießen
750 g Lauch	Putzen, waschen, in feine Ringe schneiden
80 g gekochter Schinken	In Würfel schneiden und zusammen mit dem Lauch in einer Pfanne in
1 EL Öl	Anbraten. Dann mit
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	Würzen Diese Masse kommt auf den Fisch. Darüber wird
200 g geriebener Käse	gestreut.
	Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen Dann
50 ml Sahne	Überträufeln und das Ganze nochmal 5 Minuten backen lassen
	Dazu passen Salzkartoffeln oder Püree



Knoblauch-Pilze

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
500 g kl. Champignons	Ganz oder halbiert
200 g durchw. Speck (in Würfel geschnitten) oder 250 g geräucherte Schinkenwürfel	
2 Knoblauchzehen	Fein schneiden oder pressen
2 Stängel Petersilie	Waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und klein hacken
1 EL Zitronensaft	und
1 ½ EL Semmelbrösel	In eine Rührschüssel geben Schinkenwürfel und alle anderen Zutaten, außer Pilze, dazugeben und miteinander verrühren
40 g Butter	In einer Pfanne auslassen, die Pilze darin anbraten, bis sie braun sind Die Schinkenmischung hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen. Die Pilze mit
etwas Salz und Pfeffer	abschmecken. Und pro Portion
1 EL Crème fraîche	servieren.



Kleine Rote-Zwiebel-Tartes

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
750 g rote Zwiebeln	Pellen, halbieren, in schmale Streifen schneiden
2 EL Butter	In einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie glasig sind. Mit
Salz und Pfeffer	würzen.
3 EL trockener Weißwein	angießen und so lange weiterdünsten, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Noch einmal
3 EL Weißwein	angießen und weiterdünsten, bis die Zwiebelmasse auf die Hälfte reduziert ist
1 Paket TK-Blätterteig	auspacken, die Platten auf ein mit
Mehl	bestäubtes Brett oder Arbeitsfläche legen und auftauen lassen
10 Walnusskerne	hacken, unter die Zwiebelmasse rühren und diese noch einmal abschmecken.
300 g Creme-Champignons	putzen, in dünne Scheiben schneiden.
1 EL Butter	in einer Pfanne erhitzen, die Pilze zugeben, kurz in der Butter schwenken. Da die Pilze oben auf den Tartes liegen, würden sie ohne Butter zu trocken werden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Teigscheiben halbieren (Quadrate), auf ein mit
Backpapier	belegtes Backblech legen. In der Mitte mit der Zwiebelmasse bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Die Pilzscheiben darauf verteilen, mit
Salz und Pfeffer	würzen.



Lauchpfanne mit Schupfnudeln und Hackbällchen

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
1 Brötchen	in
100 ml Milch	einweichen.
½ Bund Petersilie 2 Zweige Thymian	und
1 Zweig Rosmarin	waschen, trocknen und fein hacken
1 Lauchzwiebel	putzen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit
Butterschmalz	anschwitzen.
200 g Schweinehack	mit dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, der Lauchzwiebel
1 TL Senf 1 Ei	und den gehackten Kräutern in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Mit
Salz und Pfeffer	würzen. Aus der Fleischmasse walnussgroße Bällchen formen und in einer Pfanne. Mit
Butterschmalz	braten
1 Paket Schupfnudeln 1 TL Koriander, geschrotet	zugeben und durchschwenken. Zuletzt die fertigen Hackbällchen untermischen und mit anrichten.



Zwiebel-Äpfel-Chutney

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
	Twist-off-Gläser Heiß spülen, mit klarem heißen Wasser nachspülen und zum Trocknen umgedreht auf ein Geschirrtuch stellen, die Deckel ebenfalls in Wasser kurz aufkochen.
1 kg Zwiebeln	pellieren und würfeln.
1 kg säuerliche Äpfel	waschen, schälen, entkernen und würfeln
	In einem großen Topf mit
¾ L Essig	mit
2 EL Salz 500 g Zucker 2 EL Currypulver 1 Pr Cayennepfeffer	und
2 TL gem Nelke	aufkochen. Zwiebel- und Apfelwürfel zugeben, einrühren und aufkochen
200 g kernlose Rosinen	Zugeben und bei milder Hitze ca 30 Minuten kochen. Gelegentlich umrühren. Das Chutney heiß in die vorbereiteten Gläser füllen, mit den Deckeln fest verschließen, für ca 5-10 Minuten auf den Kopf stellen, beschriften und kühl aufbewahren.
	Das Chutney passt zu Fondue, Hackfleisch und Kurzgebratenem.