

# Einkaufs- und Vorbereitungslisten

Insgesamt können drei verschiedene Gerichte/Gänge zusammen gekocht werden.

Die Entscheidung liegt bei Ihnen/euch eine Auswahl zu treffen oder bei allem mit dabei zu sein!

## 1. Rezept:

### Lauwarmer Spargelsalat mit Kapern und Pinienkernen

600g grüner Spargel oder weißer und grüner Spargel

1 Schalotte

4-5 Esslöffel Olivenöl

150 ml Gemüse- oder Geflügelfond

2 Esslöffel sauer eingelegte Kapern

2 Zitronen

50 g geröstete Pinienkerne

frisch gemahlener Pfeffer

einige Basilikumblätter

ca. 50 g Parmesan (am besten mit dem Sparschäler geschnitten)

**Bis zu diesem Punkt alles vorbereiten, wenn Sie/du gemeinsam mit uns kochen möchten/möchtest.**

**Wenn Sie/du das Rezept in Eigenregie (zu einem späteren Zeitpunkt) nachkochen möchten/möchtest, dann wie folgt vorgehen:**

Spargel im unteren Drittel schälen, in drei Teile schneiden, Kopfstücke beiseitelegen.

Schalotte in Olivenöl dünsten, die unteren Spargelstücke dazugeben, Fond angießen und nach ca. 3 Minuten die Spargelköpfe dazugeben, noch einmal ca. 2 Minuten dünsten. Falls zu trocken, gerne auch etwas Weißwein oder Fond nachgießen.

Zitronensaft (erst einmal von einer Zitrone), Kapern mit etwas Flüssigkeit, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Evtl. noch Zitrone nachgeben.

Spargel auf Servierplatte ausbreiten, mit Pinienkernen bestreuen, Soße darüber verteilen.

Abgezapfte Basilikumblätter und Parmesanschnitze darüber verteilen.

## 2. Rezept:

### Spargelsalat mit Walnüssen in Vinaigrette

500g grüner Spargel, unteres Viertel geschält, Enden abgeschnitten

50g Walnüsse, geröstet und grob gehackt

Zitronenzesten

#### Vinaigrette

2-3 EL Walnussöl

2 EL Weißweinessig o.ä. (Apfelessig, Kräuternessig)

1 gehäufte TL Dijon Senf (nicht mild)

½ TL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

**Bis zu diesem Punkt alles vorbereiten, wenn Sie/du gemeinsam mit uns kochen möchten/möchtest.**

**Wenn Sie/du das Rezept in Eigenregie (zu einem späteren Zeitpunkt) nachkochen möchten/möchtest, dann wie folgt vorgehen:**

Die Spargel dritteln oder vierteln, Köpfe bei Seite legen.

In einem Topf oder einer Pfanne etwa 2cm hoch Wasser einfüllen, zum Kochen bringen, Spargel außer Köpfe hineinlegen, 10 Minuten köcheln lassen (Wasser braucht nicht den Spargel zu bedecken!), danach Köpfe mit hinein legen, weitere 5 Minuten köcheln lassen, Garzustand prüfen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten der Vinaigrette gut vermischen, bis eine Emulsion entsteht.

Gegarten Spargel abtropfen und abkühlen lassen, auf einem Servierteller drapieren. Walnüsse darüber streuen, Zesten ebenfalls. Vinaigrette darüber träufeln. Nach Geschmack mit Minz- oder Basilikumblättern garnieren.

### **3. Rezept:**

## **Köfte in Tahinasoße mit Salat (Hauptgericht)**

### **1. Zutaten für die Köfte:**

200 g Lammgehacktes

200 g Kalbs- oder Rindergehacktes (ersatzweise nur Rindergehacktes)

1 fein geschnittene Schalotte

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

fein gehackte glatte Petersilie oder Koriander (4-5 Esslöffel)

eine halbe kleine rote Chilischote, fein gehackt

50g Pinienkerne

an Gewürzen werden benötigt: Zimt, Piment, Muskat, schwarzer Pfeffer und Salz

Fleisch mit den Zutaten vermischen und wegen der Bindung gut kneten. Etwa gleich dicke Rollen formen und im Kühlschrank kaltstellen (ca. 1 Stunde).

### **2. Zutaten für die Tahinasoße:**

150 g Sesampaste

2 Zitronen

1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt, besser mit Salz zerrieben

etwas Sonnenblumenöl

ca. 30 g Butter

### **3. Zutaten für den Salat (mit Fertigstellung):**

Zum Sattwerden könnte man noch einen Salat aus Kichererbsen, roter Bete und grüner Paprikaschote reichen.

Dazu eine kleine Dose Kichererbsen abtropfen lassen. Eine gekochte rote Bete und eine grüne Paprikaschote fein würfeln. Alle Zutaten mischen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

An Geräten werden eine Pfanne und eine ofenfeste Form benötigt. Backofen 220 Grad vorgeheizt.

**Bis zu diesem Punkt alles vorbereiten, wenn Sie/du gemeinsam mit uns kochen möchten/möchtest.**

**Wenn Sie/du das Rezept in Eigenregie (zu einem späteren Zeitpunkt) nachkochen möchten/möchtest, dann wie folgt vorgehen:**

Sesampaste mit Zitronensaft und Wasser vermischen, mit Salz und Knoblauch würzen. Soße sollte weiß und dickflüssig sein, deshalb evtl. mit Wasser „nachjustieren“.

Fleischrollen in Teile schneiden (ca. 3 Fleischbällchen pro Person), in Öl rundherum ca. 6 Minuten braun anbraten, danach im vorgeheizten Backofen ca. 2-3 Minuten nachgaren.

Soße auf einer Platte verteilen, Fleischbällchen hineingeben und zusammen noch einmal 1-2 Minuten in den Ofen, damit die Soße sich leicht erwärmt. Fleischbällchen mit gebräunter Butter bestreichen.

Mit den Pinienkernen, Petersilie und evtl. süßem Paprikapulver dekorieren.