

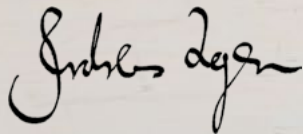
Liebe Gäste der Studiwerk-Mensen,

Wir möchten Ihnen während der Osterfeiertage kulinarisch zur Seite stehen. Ulrich Kühn, stellvertretender Küchenleiter der Mensa Tarforst, hat für Sie ein leckeres Festtags-Menü zum Nachkochen zusammen gestellt. Dieser Vorschlag ergibt ein Menü für zwei Personen. Sie können sich gerne daran orientieren oder das Rezept je nach Ernährungsweise und gewünschter Menge individuell anpassen.

Wer noch über wenig Erfahrung mit einem 3-Gang Menü verfügt, kann Ulrich Kühn beim Kochen über die Schulter schauen und findet die Videos auf dem YouTube-Kanal des Studiwerks Trier.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und schöne Feiertage!

Andreas Wagner



Geschäftsführer Studiwerk Trier



Oster-Dinner at home

einfach selber kochen.



studiwerk 

Vorspeisen

Möhren-Maissuppe mit Parmesanchips

Vegetarisches

Blumenkohl-Cheese-Nuggets an fruchtigem
Tomatensugo

an Kartoffel-Erbsenstampf

Dessert

Geschichtete Apfellasagne mit Frischkäse und
Minzsahne, Mandeln



Für die Vorspeise

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Mais abschütten und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf etwas Butter auslassen und eine kleingewürfelte Zwiebel hell andünsten, Karotten und Maiskörner dazu geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Sahne verfeinern. Mit einem Pürierstab glatt mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer mag, kann einen Teil der Karotten und Maiskörner als Einlage zurückbehalten. Mit feingehackten Kräutern bestreuen.

In einer Pfanne kleine Häufchen Parmesanhobel schmelzen, bis Chips entstehen. Tipp: Man kann auch auf Backpapier kleine Häufchen geben und im Backofen zu Chips schmelzen. Die erkalteten Chips auf die Suppe geben.

Für den Hauptgang

Für die Blumenkohl-Cheese-Nuggets werden der Blumenkohl geputzt und in kleine Röschen geschnitten. Die Abschnitte und der Strunk lassen sich gut zu einem Gemüsefond weiterverarbeiten. Die Blumenkohlröschen in Salzwasser garen und erkalten lassen. Anschließend werden diese mit einem Messer kleingehackt und unter Zugabe von Käse, Gewürzen und einem Eigelb, Mehl sowie etwas Paniermehl zu einem Teig verarbeitet. Kaltstellen. Anschließend in einer Pfanne mit Hilfe eines Esslöffels zu kleinen Nuggets anbraten.

Für das Tomatensugo in einem Topf mit etwas Margarine oder Butter eine halbe, kleingehackte Zwiebel andünsten und mit den Tomatenwürfeln auffüllen. Hierzu können auch frische Tomaten verwendet werden. Wer mag, mit Knoblauch würzen.

Für den Kartoffel-Erbsenstampf Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Salzwasser weichkochen und abschütten. Kartoffeln mit etwas Milch oder Sahne unter Zugabe von etwas Butter, Pfeffer und Muskat sowie den erhitzten Erbsen zu einem Stampf verarbeiten.

Für das Dessert

Aus Mehl, Zucker, Milch und Eiern einen Pfannkuchenteig bereiten. Den Apfel mit oder ohne Schale würfeln oder in dünne Scheiben schneiden und in den Teig geben. In einer Pfanne 8 bis 10 kleine Küchlein (ø ca. 10 cm) backen. In einer Schüssel den Frischkäse glattrühren. Anschließend die Küchlein abwechselnd mit einer Schicht Frischkäse zu einer Lasagne stapeln. Auf einem Dessertteller anrichten, Schlagsahne drangeben und mit feingehackter Minze und gerösteten Mandeln bestreuen.



Einkaufsliste

Für die Vorspeise:

- 1 kl. Dose Mais
- 100 g Parmesan, gehobelt
- 3 kl. Zwiebeln für Suppe und Osternest
- 300 ml. Schlagsahne für Suppe, Kräutersauce und Dessert
- Schnittlauch für Suppe und Kräutersauce
- 2 Möhren
- 30 g Margarine
- 250 ml. Gemüsebrühe

Für den Hauptgang:

- 150 g Gouda gerieben
- 1 kl. Kopf Blumenkohl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Erbsen

Für das Dessert:

- 4 Eier
- 200 g Mehl Typ 40
- 1 Apfel
- 200 ml. Milch
- 50 g Zucker
- 200 g Frischkäse
- 1 Tüte Mandeln, gehobelt

Was wahrscheinlich sowieso vorhanden ist

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss



Zum Videotutorial auf YouTube



* Wer Lamm nicht mag kann auch nur Schweinehackfleisch (600 g) nehmen.