

Das schmeckt uns in



Dorsten

Brodowskis Kartoffel-Wurst-Gratin

Zutaten:

für ca. 8 - 10 Personen:

2 kg festkochende Kartoffeln
500 g Fleischwurst
1 Zucchini
3 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Öl
1/2 l Milch
je 250 g Schlagsahne und Schmand (oder saure Sahne)
50 g körniger Senf
Salz, geriebene Muskatnuss
250 g Gouda oder Raclette-Käse
Oregano
Majoran zur Deko

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Haut von der Wurst entfernen. Wurst und Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln, Wurst und Zucchini in ein tiefes Backblech (ca. 25 x 35 cm / 3,5 ltr. Inhalt) einschichten.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch schälen, hacken und zu den Zwiebeln geben. Milch, Sahne und Schmand zufügen, aufkochen lassen. Den Senf einrühren. Mit Salz, Oregano und Muskat würzen.

Die Zwiebel-Sahne-Mischung über die Kartoffeln gießen. Den Käse grob reiben und darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° C (Umluft 150 °C) ca. 1 Stunde auf der unteren Schiene backen. Mit Majoran garnieren und servieren.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Schmackhaftes Eierragout des Mieterverein Dorsten und Umgebung e.V.

Zutaten:

für ca. 4 - 6 Personen

750 g Kartoffeln
Salz
8 Eier
1 Bund Suppengrün
300 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
2 - 3 EL körniger Senf
200 g Schlagsahne
400 ml Gemüsefond
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Wasser 10 - 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Eier in ca. 8 Minuten wachweich kochen und mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und vierteln.

Suppengrün putzen, gründlich waschen und in feine Stücke schneiden. Das Gemüse in kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten garen.

Für die Soße das Fett erhitzen, Mehl und Senf darin anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Kartoffeln, Gemüse und Eier vorsichtig unterheben und das Ganze dann mit Petersilie garniert servieren.

Beratungsstunden Mieterverein:

Dienstag: Wachholderhäuschen, Alleestraße 36, 46282 Dorsten, 17 - 19 Uhr

Mittwoch: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten, 17 - 18 Uhr



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Grebes Kräuter-Fladenbrot

Zutaten:

20 g getrocknete Tomaten
je 2 Zweige Rosmarin, Thymian, Oregano
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Mini-Fladenbrot (200 g) oder 2 Brötchen

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten fein hacken. Die Kräuterzweige abzupfen und die Nadeln / Blätter ebenfalls fein hacken und mit den Tomaten, der gepressten Knoblauchzehe, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen.

Das Fladenbrot oder die Brötchen waagrecht halbieren. Die Hälften mit dem Kräuteröl bestreichen und auf ein Backblech setzen.

Im heißen Backofen bei 200 ° C (Umflucht 180 ° C) auf der untersten Schiene 15 Minuten rösten.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Haakes Appenzeller Gemüsekuchen

Zutaten:

1 mittelgroßer Brokkoli
2 Zucchini
2 große Möhren
je 1 grüne und 1 gelbe Paprika
50 g Butter
Salz, Pfeffer, 2 Zweige Rosmarin
250 g Pizzateig (aus der Frischtheke)
1 Zweig Kirschtomaten
200 g Appenzeller Käse Klassik
3 Eier
150 ml Sahne
100 g Creme Fraîche
Muskatnuss

Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Zucchini in Scheiben, Möhren in Stifte und Paprika in Streifen schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit heißem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

In einer Pfanne Butter zerlassen und das Gemüse darin schwenken. Mit etwas Salz, Pfeffer und abgezupften Rosmarinblättern abschmecken.

Die Kuchenform fetten und mit dem Teig auslegen. Mit der Gabel einige Löcher in den Teig stechen. Das Gemüse und Tomatenviertel darauf verteilen.

Appenzeller Käse fein reiben. 150 g Käse, Eier, Sahne und Creme Fraîche mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse über das Gemüse gießen und mit dem übrigen Appenzeller bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 ° C (Umflucht 200 °C / Gas: Stufe 4) ca. 35 Minuten backen. Dazu: Salate der Saison.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Holoubeks fruchtiges Curry-Hähnchen

Zutaten:

2 Zwiebel
240 g Hähnchenschnitzel
2 TL Öl
Salz, 4 TL Curry
4 Möhren
400 g Blumenkohlröschen
250 ml Milch
200 ml Brühe
2 TL Kokosflocken
Cayennepfeffer
Salz, 2 TL Curry
Obst (Mango oder Pfirsich)

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und mit dem in Streifen geschnittenen Hähnchenschnitzeln in 2 TL Öl anbraten. Mit Salz und 4 TL Curry würzen.

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blumenkohlröschen zu dem Fleisch in die Pfanne geben und 5 Minuten offen mitdünsten. Mit der Milch und der Brühe ablöschen und 10 Minuten geschlossen weitergaren. Das kleingeschnittene Obst unterheben. Die Kokosflocken mit dem Cayennepfeffer, Salz und 2 TL Curry unterrühren.

Dazu schmeckt am besten Duftreis.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Hortensias Tortenboden

Zutaten:

2 Eier
1 Päckchen Vanillinzucker
3/4 Tasse Zucker
1 Tasse Mehl
1 TL Backpulver
2 EL Öl
4 EL heiße Milch

Zubereitung:

Die Eier, Vanillinzucker und den Zucker schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und alles zusammen zu einem glatten Teig rühren. Zuletzt eine Mischung aus dem Öl und der Milch unterheben.

Den Teig in eine gut gefettete Tortenbodenform geben und bei 175 Grad ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT

Das schmeckt uns in



Dorsten

Kirchmanns Schweinefilet mit Birne und Blauschimmelkäse

Zutaten:

für 4 Personen:

400 g Schweinefilet
4 TL Öl anbraten.
Salz, Pfeffer
4 Birnen (Dose)
125 g Blauschimmelkäse
2 Päckchen Sauce Hollandaise (nach Anweisung zubereitet)
Kartoffen
Brokkoli

Zubereitung:

Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und in dem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Mit den Birnen belegen und den Blauschimmelkäse darüber zerbröseln. Mit der Sauce Hollandaise (nach Anweisung zubereitet) begießen. Mit Alufolie abdecken und bei 200 ° im Backofen garen. Nach 20 Minuten die Alufolie entfernen und weitere 15 Minuten überbacken.

DAZU:

Petersilienkartoffen und gedünsteter Brokkoli



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Kobus Schollenfiletröllchen mit Kräuterfüllung

Zutaten:

für 4 Portionen

60 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
40 g Rucola
1 unbehandelte Zitrone
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 Eigelb
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
8 Schollenfilets
30 g Butter

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und grob hacken. Basilikum und Rucola waschen, abtropfen und fein schneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und abreiben. Kräuter und Zitronenschale mit Frischkäse, Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Schollenfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz würzen und die Kräutermasse aufstreichen. Die Filets aufrollen und mit Holzspießchen fixieren.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schollenfiletröllchen darin rundherum anbraten und ca. 3 - 4 Minuten ziehen lassen

DAZU: Gemüse-Risotto



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Lotz Brotsalat mit Zucchini und Pilzen

Zutaten:

500 g Champions
1 Ciabatta-Brot
1 - 2 rote Zwiebeln
1 - 2 Zucchini (je nach Größe)
Olivenöl, Salz und Pfeffer
Weißweinessig mit eingelegten Kräutern
Sherry-Essig
Roter Basilikum

Zubereitung:

Die Champions in Scheiben, die Zwiebeln in Würfel schneiden. 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Pilze darin gut anrösten. Salz und Pfeffer nach Belieben zugeben und mit 2 EL Kräuteressig ablöschen. Diese Mischung eine Stunde ziehen lassen. Derweilen das Ciabatta-Brot würfeln und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Das Brot sollte leicht kross sein, aber noch nicht so hart, wie Croutons.

Die rohen Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die abgekühlten Brotwürfel und Zucchiniwürfel in die Pilzmischung geben und vermengen. Mit 1 EL Sherry-Essig, wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals eine Stunde ziehen lassen. Rotes Basilikum in Streifen schneiden und vor dem Servieren unterheben. (Der rote Basilikum ist besonders aromatisch und geht geschmacklich im Brotsalat nicht unter)

Der Kräuteressig lässt sehr gut selber herstellen: Weißweinessig und unsere frischen Kräuter, z.B. Estragon oder Zitronenmelisse einfach in ein Schraubglas füllen und einige Tage ziehen lassen.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Steinkopfs Berglerspatzen

Zutaten:

Spätzelteig:

500 g Mehl
4 - 5 Eier
1 TL Salz
etwas Wasser
Muskat nach Geschmack

für die begleitende Sauce:

150 g geriebenen Emmentaler
150 g geriebenen Bergkäse
50 g Weißlacker
100 g Romandur
100 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für den Spätzleteig Mehl, Eier und Wasser in eine Schüssel geben und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Der Teig muss zäh sein, evt. Wasser oder Mehl zugeben. Kurz stehen lassen. Den Spätzlehobel kalt abspülen. Die Spätzle werden ins kochende Wasser gehobelt.

Danach schichtweise Spätzle, die verschiedenen Käsesorten, Salz und Pfeffer in eine vorgewärmte Schüssel geben. Gut durchmischen und am Schluss die in Butter gebräunten Zwiebeln und Knoblauch darauf geben.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Turreks italienische Putenröllchen

Zutaten:

große dünne Putenrouladen für 2 Personen
1 Paket Philadelphia Frischkäse
2 Scheiben Seranoschinken
Pfeffer, Salz
etwas Öl

Zubereitung:

Die Rouladen würzen, mit dem Frischkäse bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Zu einer Roulade drehen. In einer mit Öl benetzten Pfanne von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Als Beilage:

Wildreis und ein kleiner Bauernsalat.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Unnebrinks mediterane Gemüsesuppe

Zutaten:

für 4 Personen:

2 Zucchini
2 Möhren
2 Stangen Sellerie
2 Stangen Lauch
600 ml Brühe
200 g Broccoliröschen
2 Tomaten
200 ml Tomatensaft
2 TL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, frischer Thymian
Basilikumblättern

Zubereitung:

Die Zucchini und die Möhren würfeln, den Sellerie und Lauch in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte der Brühe ca. 10 Minuten garen. Die Broccolirösche zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten würfeln mit dem Tomatensaft und dem Tomatenmark, der gepressten Knoblauchzehe zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian abschmecken. Mit gehackten Basilikumblättern garnieren.

Dazu: Frisches Landbrot



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Darwisches Mediterraner Gemüse-Auflauf

Zutaten:

8 Cocktailtomaten
10 getrocknete Tomaten in Öl
30 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1 ganze gegrillte Paprikaschote
gegrillte Zucchini (ca. 250 g)
100 g Artischockenböden
300 g gekochte, gepellte Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 EL rote Paste
250 g Frischkäse
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1/2 TL getrockneter Oregano
50 g Käseraspel
1 Stiel Basilikum

Zubereitung:

Tomaten waschen und halbieren. Oliven halbieren. Paprika stückeln, Zucchini in kleine Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Gemüse mischen. Knoblauch schälen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, rote Paste und Tomatenmark zufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren kurz dünsten. Frischkäse und Gemüsebrühe zufügen und erwärmen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Gemüse erst in die Sauce und dann zusammen in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten überbacken. Basilikum waschen, trockentupfen und Blättchen von den Stielen zupfen. Auflauf mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Dazu: frischer Fisch mit Kräutern gegrillt oder geröstetes Brot.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Mensings schnelle Nudeln

Zutaten:

Spaghetti
4 EL Olivenöl (kaltgepresst)
2 Knoblauchzehen
Basilikum
Oregano
Salz

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

Knoblauch pressen und zusammen mit dem Olivenöl in einen kleinen Topf geben und langsam erhitzen, bis der Knoblauch beginnt, braun zu werden. Dann vom Herd nehmen. Spaghetti servieren und mit dem Öl übergießen. Danach das gehackte Basilikum und den Oregano dazugeben und alles kurz "umschaufeln".

Wichtig:

Das Öl erst kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln erhitzen. Dies geht sehr schnell. Es soll heiß serviert werden.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Neue Apotheke: Garnelen auf Salat

Zutaten:

400 g Garnelen (frisch oder tiefgekühlt)
100 g versch. Blattsalate
8 Cocktailtomaten
1 Möhre
125 g frische Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Oliven
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer
Balsamico-Essig
3 TL Olivenöl

Zubereitung:

Salate waschen und zerpfücken, Tomaten halbieren, Möhre in Stifte und Champignons in Scheiben schneiden, alle Zutaten vermischen und auf einem Teller anrichten. Aus Essig, wenig Wasser, Zwiebelwürfel, Gewürzen und 1 TL Olivenöl eine Salatsauce zubereiten und über den Salat geben.

2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, grob gehackten Knoblauch dazugeben und die Garnelen darin braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit den Oliven auf den Salat geben. Dazu sehr lecker Baguette oder Vollkornbrötchen



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Pelkmanns 15 - Minuten - Schaschliktopf

Zutaten:

500 g Schweinefleisch in Würfeln
250 g Bacon (oder Bauchspeck)
3 bunte Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 Zucchini
250 g Champions
2 Flaschen Zigeunersauce
100 ml Tomatenketchup
175 ml Wasser
Salz, Pfeffer und Currypulver

Zubereitung:

Alle Zutaten in große Stücke schneiden. Zwiebeln und Speck in einem großen Bräter ordentlich anbraten. Zwiebeln und Speck auf den Bräterdeckel geben und Fleisch von allen Seiten anbraten. Gemüse und Zwiebel / Speck zugeben. 175 ml Wasser, Zigeunersauce, Ketchup und Gewürze zugeben und in dem geschlossenen Bräter 1,5 Stunden bei 200 ° auf der untersten Schiene im Backofen garen.

Dazu als Beilage: Nudeln, Reis oder Baguette.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Tomans Tortelliniauflauf mit Tomaten und Pesto

Zutaten:

300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 Glas Sauce Bolognese (Barilla)
1 Packung Tomatenstücke (Tomato al Gusto z.B. Knoblauch/Kräuter)
1/2 Becher Sahne
Maggi Nr. 6 (ital. Würzmischung)
500 g gekochte Tortellini (Kühltheke)
ca. 4 Tomaten
(1-2 Gläser) Pesto
3-4 Mozzarella in Scheiben

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit der gehackten Zwiebel und den gepressten Knoblauchzehen anbraten, salzen und pfeffern. Das Glas Sauce Bolognese, die Tomatenteile und die Sahne, sowie evtl etwas Zucker dazugeben, mit Maggi Nr. 6 würzen.

Nun in eine Auflaufform schichten:

- 500 g gekochte Tortellini (Kühltheke)
- die Sauce darüber verteilen
- ca. 4 Tomaten kleinschneiden und darüberlegen
- Tomaten mit (1-2 Gläser) Pesto bestreichen
- 3-4 Mozzarella in Scheiben darauflegen.

Ca 30 Minuten bei 200° C im Backofen überbacken.

Dazu schmecken Paninis natur oder mit Schafskäse oder Oliven gefüllt
Guten Appetit



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

KÖRMANN'S sommerfrische Kartoffelsuppe

Zutaten:

für 4 Portionen

400g Kartoffeln
750ml Gemüsebrühe
1 Flasche Creme Balance 200ml
30g Rucola
4 Cocktailtomaten
1 Dose Mais
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffelwürfel darin etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel garen. Rucola waschen, trockentupfen und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln. Kartoffeln in der Brühe pürieren. Mais unterrühren und kurz aufkochen. Creme balance unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Rucola und Tomaten dazugeben.



DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT

Das schmeckt uns in



Dorsten

Bären Apotheke's Erdbeertorte aus dem Kühlschrank

Zutaten:

für 1 Springform 26 cm

80 g Margarine
70 g Zucker
1 Ei
80 g Speisestärke
50 g Mehl
1/2 Päckchen Blattgelatine
600 g Erdbeeren
250 ml fettarme Milch
200g Frischkäse (5 % Fett)
1 Päckchen Vanillinzucker
Fett für die Form

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 ° Umluft vorheizen. Die Backform fetten. Die Margarine mit 50 g Zucker, schaumig schlagen. Das Ei unterrühren. 50 g Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in der Form füllen und im Backofen bei 180 ° C Umluft ca. 20 Minuten backen. Leicht abgekühlt aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Gelatine einweichen. Die Erdbeeren waschen, trockentupfen und entstielen. 200 g Beeren im Mixer fein pürieren. 30 g Speisestärke mit 3 EL Milch verquirlen. Die restliche Milch aufkochen und die Stärkemilch unterziehen. Das Erdbeerpüree, den Frischkäse, Vanillinzucker und 20 g Zucker einrühren.

Die Gelatine ausdrücken und in etwas Wasser bei schwacher Hitze auflösen. Zunächst mit 3 EL Erdbeercreme verrühren, dann die restliche Creme einrühren.

Die Erdbeercreme gleichmäßig auf den Tortenboden verstreichen und ca. 4 Stunden kühl stellen. 400 g Erdbeeren halbieren und auf der Torte verteilen.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Bären Apotheke's Hähnchen mit Möhren

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustschnitzel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Möhren
1 EL Rapsöl
100 ml Möhrensaft
1/2 Bund Schnittlauch
2 EL Walnuskerne (20 g)
1 EL Speisestärke
2 EL geriebenen Parmesan

Zubereitung:

Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Möhren putzen, dünn schälen und grob raspeln. Das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und die Möhrenraspel einrühren. Den Möhrensaft angießen und bei offener Hitze 10 Minuten dünsten. Bei Bedarf etwas Brühe zugießen.

Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in fein Röllchen schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser verquirlen. Zum Fleisch gießen und kurz aufkochen lassen.

Schnittlauch, Nüsse und Parmesan in die Sauce rühren.

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

TIPP: Braten Sie die Fleischwürfel von allen Seiten gut an. So wird das Fleisch in der Sauce nicht zäh.



DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT

Das schmeckt uns in



Dorsten

Eibens Blitz-Schokokuchen

Zutaten:

200 g Zartbitterschokolade
mit 70% Kakaoanteil)
200 g Butter, 200 g Zucker
200 g gemahlene Mandeln
½ Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz, 4 Eier, evtl. etwas Mehl;
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Zucker, Mandeln, Backpulver, Vanillezucker, Salz und zum Schluss die Eier unterrühren.

Schokoladenteig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad, Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2 etwa 40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen sollte der Teig innen noch etwas klebrig sein.

Aus Papier 1,5 cm breite Streifen schneiden, auf den Kuchen legen und alles mit Puderzucker bestäuben. Papierstreifen vorsichtig abnehmen.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Herberhold's Kaninchen provenzalisch

Zutaten:

1-2 Kaninchenrücken
20 Cherrytomaten
100 gr. Schwarze Oliven
2-3 Knoblauchzehen
25 kleine Schalotten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
¼ l Rotwein
1 Glas Kalbsfond
1 EL Tomatenmark
½ TL Thymian
1 Lorbeerblatt
100 g Creme Fraiche

Zubereitung:

Das Kaninchenrückfleisch in 2-3 cm dicke Stücke schneiden.
Die Oliven entsteinen und vierteln, die Knoblauchzehen pellen und fein hacken.
Die Schalotten und Cherrytomaten ganz lassen.
In einem gusseisernen Bräter die Kaninchenstücke in dem Olivenöl anbraten, herausnehmen, pfeffern und salzen,
Die Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark andünsten und mit dem Wein und Fond ablöschen. Cherrytomaten, Thymian, Lorbeerblatt und Oliven dazugeben.
Alles auch das Kaninchenfleisch aufkochen. Nach ca. 30 Min. ohne Deckel nochmals 20 Min. köcheln lassen.
Jetzt die Creme fraiche unterrühren und nochmals 15 Min. köcheln, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Heynck's Sommer-Lasagne

Zutaten:

Zutaten für 6 Personen:

6 Basilikumzweige

5 EL Olivenöl

2 Streifen Zitronenschalen

2 Streifen Orangenschale

500 g reife Tomaten, geschält, entkernt und gehackt

(Hinweis: Stechen Sie die Tomaten ringherum mit einer Gabel ein und legen Sie sie 2 Minuten in kochendes Wasser, abtropfen lassen. Die Haut lässt sich dann ganz einfach abziehen.)

2 getrocknete Tomatenhälften in Öl, abgetropft und sehr fein geschnitten

5 kleine Zucchini oder 2 normale, halbiert, in dicke Scheiben geschnitten und in kochendem Salzwasser blanchiert

350 g Ricotta, Zimmertemperatur

20 Platten Lasagnenudeln, grün oder weiß

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Basilikumblätter von den Stängeln entfernen und eine Hälfte der Blätter klein zupfen, den Rest ganz lassen. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne mit den Basilikumstängeln, Zitronen- und Orangenschalen erwärmen. Stängel und Schalen wieder herausnehmen.

Gehackte Tomaten, getrocknete Tomaten, Salz und Pfeffer zugeben und die Zucchini unterrühren. Bei niedriger Temperatur etwa 1 Minuten schmoren. Das gehackte Basilikum kurz vor dem Servieren dazugeben. Ricotta würzen.

Die Lasagneplatten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Während des Kochens die Platten trennen und hin und her bewegen (man braucht 10 Nudelplatten, aber einige können zerreißen oder zusammenkleben). Die Nudeln vorsichtig abgießen, abschrecken und über den Rand des Siebes hängen, damit sie nicht zusammenkleben.

Zum Fertigstellen der Lasagne werden alle Zutaten in beliebiger Reihenfolge auf jedem Teller aufeinander geschichtet, mit dem übrigen aromatisierten Öl beträufelt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Hier handelt es sich nicht um eine gebackene Lasagne. Diese ist viel leichter, eher wie ein sommerliches Nudelgericht - eine leichte fruchtige Tomatensauce mit Zucchini und Basilikum unter einer Schicht Ricotta und Nudeln.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

Schwanzens orthopädische Ochsenschwanzsuppe

Zutaten:

1 Ochsenschwanz
4 große Möhre(n)
½ Knolle Sellerie
2 Stangen Lauch
1 Petersilienwurzel
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
Salz und Pfeffer
4 Eier, davon das Eiweiß, steifgeschlagene, zum Klären der Brühe
Suppengrün
2 große Möhren, als Suppeneinlage
1 Stange Lauch, als Suppeneinlage
¼ Knolle Sellerie, als Suppeneinlage
1 Glas Portwein

Zubereitung:

Den Ochsenschwanz in 2 - 3 l kaltem Wasser mit dem geputzten Wurzelgemüse, den Gewürzen, Salz und Pfeffer aufsetzen. ca. 2 Stunden gar kochen lassen. Fleisch muss sich leicht vom Knochen lösen lassen. Gemüse herausnehmen. Wird nicht mehr benötigt, kann eventuell püriert als Soßenbasis für ein anderes Gericht genommen werden. Ochsenschwanz herausnehmen, abkühlen lassen und in kleinste Stücke vom Knochen lösen. Zum Klären der Suppe das geschlagene Eiweiß in die Brühe schütten, einmal aufkochen lassen. Die Brühe noch heiß durch Filtertüten gießen. Vorgang immer wiederholen, da sich die Filtertüten schnell "zusetzen". Man benötigt wirklich Geduld dazu, macht bei uns immer Matti. Ist die Klärung beendet, hat man eine goldfarbene, wunderbare Brühe. Dies alles kann man einen Tag vorher fantastisch und in Ruhe vorbereiten. Die Brühe wird mit Salz und Pfeffer und dem Portwein abgeschmeckt. Das Gemüse für die Einlage in feine Julienne schneiden oder in Scheiben, die man dann mit kleinen speziellen Ausstecherformen aussticht, oder mit Kinderausstecher, zu Weihnachten kleine Sterne usw. Das so vorbereitete Gemüse zieht kurz vor dem Servieren durch, sollte auf jeden Fall knackig sein, ebenso das Fleisch warm ziehen lassen. In möglichst weißem Geschirr auftragen, da dann die tolle Farbe zur Geltung kommt.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

vom FASS Sommersalat

Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner Eisbergsalat (oder Lollo Rosso, etc.)
- 1 kleiner Friséesalat
- 250 g frische Champignons oder Egerlinge
- 2 EL Waldburg Balsam Mango
- 1 EL Weißweinessig VOM FASS
- 4 EL Haselnussöl "vierge" VOM FASS
- 2 Schalotten gewürfelt
- 1 Prise Kräutersalz, 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 EL Kräuter (Zitronenmelisse, Petersilie, etc.).

Zubereitung:

Salat waschen und zerplücken. Die Zutaten gut miteinander verrühren und mit dem Salat vermengen. Dazu frische Baguettes reichen.



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**

Das schmeckt uns in



Dorsten

vom FASS Spanischer Sommersalat

Zutaten:

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

1 Salatgurke

1 Gemüsezwiebel

2 Fleischtomaten

50 ml Sherryessig Reserva (FASSZINATION)

Salz

schwarzer Pfeffer - frisch gemahlen

150 ml Don Carlos natives Olivenöl extra VOM FASS

3 - 4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Paprikaschoten putzen und waschen. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gemüsezwiebel schälen. Alles Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zum anderen Gemüse geben. Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Sauce über das Gemüse gießen und den Salat gründlich mischen. Im Kühlschrank etwa 1 Std. ziehen lassen.

Tipp: Sie können auch gekochte Scampis, Muscheln oder Jacobsmuscheln unter die halbe Menge Salat mischen. Mit Reis läßt er sich besonders gut "verlängern".



**DORSTENER
INTERESSENGEMEINSCHAFT
ALTSTADT**