

Meisterküche: Brunch – ausgedehntes Frühstück

Der Brunch, das ausgedehnte Frühstück, zählt zu den beliebtesten Mahlzeiten am Wochenende. Gerne werden auch Gäste dazu eingeladen. Der Vorteil: Man kann die meisten Bestandteile vorbereiten.



Inhalt

Fetaterrine	2
Saure Wurst (Wurstsalat)	4
Gefüllte Zucchini-Boote mit Quinoa aus NRW	5
Frittierte Milchreisbällchen	7
Granola-Cupcakes mit Beeren-Topping	9

Fetaterrine

Rezept von Martina und Moritz

Bildschön, frisch und leicht – genau richtig für einen Brunch im Frühling.



Zutaten (für eine Terrinenform eine schmale Form von ca. ½ l Inhalt):

- ca. 500 g Zucchini

Für die Fetacreme:

- 150 g Fetakäse
- 150 griechischer oder türkischer Joghurt (oder saure Sahne) von 10% Fett
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zitronenschale
- Zitronensaft
- Bockshornklee
- 2 Blatt Gelatine
- 100-150 g Sahne

Zubereitung:

- Zucchini auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
- Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen – die Folie rutscht nicht so leicht weg, wenn man die Form mit kaltem Wasser ausspült.
- Die Form mit den Zucchinischeiben so auslegen, dass sie vom rechten bis zum linken Rand reichen; falls die Scheiben nicht lang genug sind, mehrere

aneinanderlegen. Sie sollten überstehen, damit man damit später die Füllung abdecken kann.

- Die Zutaten für die Fetacreme mit dem Mixstab glatt mixen. Sehr kräftig abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, in der Mikrowelle (30 Sekunden) auflösen und unter die Fetacreme rühren. Eine halbe Stunde kalt stellen und anziehen lassen. Dann die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Sollten Zucchiniestreifen übrig geblieben sein, fein Würfeln und ebenfalls hinzufügen.
- Diese Masse in die vorbereitete Form gießen. Mit den überstehenden Zuchiniblättern sorgsam zudecken. Die Klarsichtfolie darüber schließen. Zum Festwerden bis zum nächsten Tag kalt stellen.
- **Servieren:** Die Terrine aus der Form stürzen. Mit einem scharfen Messer in Tranchen schneiden. Auf Vorspeisetellern anrichten. Eventuell mit Kräutern dekorieren und mit einem Faden von frischem Olivenöl zeichnen.

Saure Wurst (Wurstsalat)

Rezept von Martina und Moritz

So nennt man den Wurstsalat in Bayern oder Tirol. Die Wurstscheiben werden dafür möglichst akkurat im Rund in einem Teller ausgelegt. Man könnte auch „Carpaccio“ dazu sagen...



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 200 g Fleischwurst in Scheiben
- 1 große rosa oder rote Zwiebel
- Petersilie
- 3 EL milder Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Öl
- ein Spritzer Wasser

Zubereitung:

- Die Wurstscheiben auslegen, wie oben beschrieben. Die Zwiebel in feine Ringe hobeln und darüber verteilen, Petersilie sehr fein hacken und darüber streuen.
- Alles salzen (sparsam!) und pfeffern, mit Essig und Öl beträufeln. Einen Schuss Wasser dazugeben. Und jetzt diese Flüssigkeit mit einem Löffel immer wieder über die Wurstscheiben träufeln, bis die Wurst überall von der Marinade getränkt wurde.

Gefüllte Zucchini-Boote mit Quinoa aus NRW

Rezept von Björn Freitag

Ungewöhnlich und ganz modern ist dieses Heimathäppchen von Björn Freitag. Nicht nur der Ziegenkäse wurde in NRW hergestellt, auch das Quinoa stammt von einem Hof im Münsterland.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- ½ Paprika (Farbe nach Belieben)
- 5 kleine Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- Olivenöl zum Braten
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 2 große, dicke Zucchini
- 2 Zweige Oregano
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 5 Koriandersamen, gestoßen
- 1 Prise Rauchsatz (nicht aromatisiert, sondern geräuchertes Salz)
- 1 TL Paprikapulver

- 1 Schuss Weißweinessig
- 100 g Ziegenfrischkäse (alternativ: Kuh- oder Schafmilchkäse)
- 1 dicke Scheibe Ziegenkäserolle (alternativ ein anderer Käse zum Überbacken)

Besondere Utensilien:

- normale Pfanne
- große, ofenfeste Pfanne oder Auflaufform

Zubereitung:

- Quinoa in ein feines Haarsieb geben und gut mit kaltem Wasser abspülen.
- In Brühe aufkochen, dann zugedeckt bei wenig Hitze bissfest garen (ca. 12-15 Minuten) und danach abkühlen lassen.
- Lauch, Paprika und Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Rosmarin sehr fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln und Paprika anbraten.
- Honig und Rosmarin zugeben und das Gemüse etwas karamellisieren.
- Mit Salz würzen, Schalotten und Knoblauch zugeben. Alles bei wenig Hitze weiter garen.
- Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Kerngehäuse herauskratzen. Zucchini in einer großen, ofenfesten Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten.
- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Quinoa und die Tomaten mit in die Gemüsepfanne geben.
- Oregano- und Petersilienblättchen zupfen, kleinschneiden und hinzufügen.
- Füllung mit gestoßenen Koriandersamen, Rauchsatz, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.
- Anschließend den Ziegenfrischkäse dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.
- Quinoa-Füllung in den Zucchini-Booten verteilen.
- Ziegenrolle kleinschneiden und auf der Füllung verteilen, Pfanne in den Ofen schieben und die gefüllten Zucchini ca. 15 Minuten garen. In den letzten Minuten zum Gratinieren die Grillfunktion einschalten.
- Zucchini-Boote auf großen Tellern platzieren und falls noch etwas Füllung übrig ist, diese daneben anrichten – **Mahlzeit!**

Frittierte Milchreisbällchen

Heute gibt es Milchreis in einer ganz neuen Form: Wir formen die abgekühlte Masse zu runden Bällchen, die in verschlagenem Ei und Paniermehl gewendet und goldbraun frittiert werden. Beißt man hinein, findet man eine Überraschung: Einen Kern aus Schokolade. Seid ihr schon auf dem Weg zur Küche, oder worauf wartet ihr noch?



Portionen: 18 Stück
 Vorbereitung: 8 h 40 min
 Zubereitung: 45 min
 Zeit gesamt: 9 h 25 min
 Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für die frittierten Milchreisbällchen:

- 125 g Milchreis
- 60 g Zucker
- Salz
- ½ l Milch
- ¼ TL Vanillepaste
- 9 Stückchen Vollmilchschokolade (alternativ Zartbitter oder die persönliche Lieblingsschokolade)
- 30 g Mehl
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Ei Gr. L
- 2 EL Wasser
- 60 g Paniermehl

Außerdem:

- Frittierfett

Zubereitung:

- **Für die frittierten Milchreisbällchen** Milchreis, Zucker, eine Prise Salz, Milch und Vanillepaste in einen ausreichend großen Topf füllen und aufkochen.
- Auf niedrigste Hitze zurückschalten und unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Milch fast vollständig aufgesogen hat, etwa 20 Minuten.
- Topf vom Herd nehmen, den Deckel auflegen und den Milchreis weitere zehn Minuten ruhen lassen.
- In eine Schüssel umfüllen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag die Schokoladenstückchen halbieren.
- Eine Panierstation vorbereiten: Mehl und Zimt in einem tiefen Teller vermischen.
- Ei und Wasser in einem zweiten tiefen Teller verschlagen.
- Einen dritten tiefen Teller mit dem Paniermehl füllen.
- Frittierfett in einer Fritteuse oder einem Topf auf dem Herd auf 180 °C erhitzen.
- Mit angefeuchteten Händen je einen Esslöffel Milchreis in der Handfläche flachdrücken und ein Stück Schokolade darauflegen.
- Schokolade mit dem Milchreis umhüllen und zu runden, etwa aprikosengroßen Bällchen rollen.
- Milchreisbällchen im Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abschütteln.
- Nacheinander erst im Ei, dann im Paniermehl wenden.
- Panierte Milchreisbällchen im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken, etwa fünf Minuten.
- Milchreisbällchen mit einem Schaumlöffel aus dem Frittierfett heben, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und noch warm servieren – **Mahlzeit!**

Granola-Cupcakes mit Beeren-Topping

Rezept von Konditormeisterin Theresa Knipschild

Fluffige Muffins mit Knuspermüsli und einer beerigen Joghurt-Creme obenauf – für einen guten Start in den Tag!



Rezept für das Granola:

Zutaten:

- 80 g gehobelte Mandeln
- 250 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 100 g flüssiger Honig

Utensilien:

- Backblech
- Backpapier
- Pfannenwender

Zubereitung:

- Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- Backblech mit Backpapier auslegen.

- Gehobelte Mandeln zwischen den Handflächen zerreiben, damit die Stücke noch etwas kleiner werden.
- Mandeln gut mit Haferflocken, Salz und Zimt sowie dem Honig vermischen und auf dem Backpapier verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- Dann das Müsli mit einem Pfannenwender wenden.
- Nochmal ca. 6 Minuten backen und bei Bedarf nochmals wenden.
- Das Knuspermüsli ist fertig, wenn es leicht braun ist.
- Abkühlen lassen und, wenn nötig, auseinander bröseln.

Rezept für die Muffins

Zutaten für 12 Stück:

- 1 Vanillestange (alternativ: Vanille-Aroma)
- 120 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 2 Eier
- 100 g Naturjoghurt
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Granola (Rezept s.o.)

Utensilien:

- Handrührgerät
- Muffinblech mit 12 Mulden und passende Papierförmchen

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Vanillestange längs aufritzen, das Mark auskratzen und in eine Rührschüssel geben.
- Zucker, Butter, Salz und Zimt hinzufügen und alles schaumig schlagen.
- Nach und nach die Eier und Joghurt dazugeben und unterrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und unter Rühren hinzufügen.
- Am Ende das Granola hinzufügen und kurz mit dem Mixer unterziehen.
- Papierförmchen auf die Mulden des Muffinblechs verteilen und den Teig gleichmäßig mit einem Löffel hineinfüllen. Hinweis: Förmchen nur halbvoll machen!

- Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen sind und leicht goldbraun werden.
- Dann herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

Während des Backens das **Beeren-Topping** zubereiten:

Zutaten:

- 250 g Himbeeren (TK)
- 100 g Naturjoghurt
- 40 g abgetropfter Saft von aufgetauten TK-Himbeeren
- 15 g Puderzucker
- Zitronenabrieb einer halben Bio-Zitrone
- ½ TL Sahnesteif

Zubereitung:

- Tiefkühl-Himbeeren im Sieb auftauen, den Saft auffangen.
- Joghurt und 40 g abgetropften Saft mit Puderzucker und Zitronenabrieb verrühren.
- Sahnesteif unterziehen, kräftig rühren, bis die Masse bindet und Stand bekommt.

Anrichten der Muffins

Zutaten für die Deko:

- 2 Handvoll Beeren der Saison
- 6 Blättchen Minze
- 2 EL Granola

Anrichten:

- Die leicht abgekühlten Muffins aus den Papierförmchen lösen und auf eine Servierplatte stellen.
- Ein bis zwei Teelöffel des Beerenjoghurts auf jedem Muffin verteilen.
- Frische Beeren auf dem Joghurt verteilen und leicht andrücken.
- Am Ende mit etwas Granola bestreuen.