

Elisabeth-Knipping-Schule	Fachpraxis
Lernfeld 4	Dessert zur EKS-bar

Grünkernbratlinge

225 ml 2 EL	Wasser Gemüsebrühe	und aufkochen.
75 g	Grünkernschrot	unterrühren, dazugeben und bei schwacher Hitze 15 min ausquellen. Dabei häufig rühren. Masse abkühlen lassen.
75 g 75 g 75 g	Lauch Zucchini Möhren	halbieren, waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. waschen, Enden abschneiden und raspeln. waschen, schälen, raspeln.
2 50 g etwas 2 EL	Eier Haferflocken Salz, Pfeffer Sweet Chili Sauce	} mit dem Gemüse und der Grünkernmasse mischen, abschmecken.
100 g	Öl / Butterschmalz	
		Die Grünkernmasse esstöffelweise(2 – 3 EL pro Bratling mit einem Ausstecher 7 – 8 cm Ø) auf ein mit Paniermehl bestreutes Backblech setzen und flach andrücken. Ausstecher vorsichtig nach oben entfernen. Pfanne ohne Fett erhitzen. dazugeben. Bratlinge von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 min braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Grundrezept Helle Grundsoße: Tomatensoße

	g g	Margarine Mehl	zergehen lassen auf einmal einstreuen, mit der - - - - - verrühren, anschwitzen lassen, bis sich das Mehl kräuselt. einrühren.
1 kl. Dose		Tomatenmark	
¼	l	Wasser Salz, Pfeffer, Oregano	nach und nach zugießen, - - - - - umrühren. Mit würzen.
			2 – 3 Minuten - - - - - und anschließend ausquellen lassen.

Blumenkohl (2 Personen)

1 (ca. 400 g)	Blumenkohl	waschen, putzen, grüne Blätter entfernen.
500 ml 1 TL etwas	Wasser Salz Zitronensaft	mit erhitzen. Blumenkohl im Ganzen hinzufügen und 20 Minuten garen. Anschließend auf einem Sieb abgießen.
20 g 1 EL	Butter Semmelbrösel	zerlassen einstreuen und unter Rühren etwas bräunen. Masse über den Blumenkohl geben.

Maracujacreme (15 Portionen)

1/2 l	Maracujasaft	abmessen, 6 EL davon abnehmen, Rest in einen Kochtopf geben und erhitzen
1 Päck.	Vanillepuddingpulver	mit den 6 EL Maracujasaft verrühren und kräftig schlagend in den kochenden Saft verrühren. Kochtopf dabei von der heißen Platte nehmen. Erneut einmal aufkochen lassen. Masse auskühlen lassen.
250 g 50 g	Joghurt Zucker	und in die ausgekühlte Masse rühren.
250 g 1 TL	Schlagsahne Vanillezucker	und steif schlagen und unter die Maracuja- Joghurtmasse heben. Sofort in Servierschalen füllen
1	Maracuja	halbieren, Kerne entfernen und über die Cremspeise füllen. Desserts mit
	Zitronenmelisse	garnieren.