

**Politisches Kochen am 16. November 2018 mit**

**Hanne Modder, MdL**

**Menue**

**Steckrüben-Puffer  
mit Orangenschaum**

**Bunter Salat mit zweierlei Dressing  
Walnuss  
Avokado**

**Mändelchen**

**Frucht-Gewürz-Tee**

## **Orangenschaum**

### **Zutaten (4 Personen):**

- 200 g Frischkäse
- 1-2 TL Orangenschale, abgerieben
- Muskat, frisch gerieben oder gemahlen
- 100 g Sahne
- Salz
- Chiliflocken

### **Zubereitung:**

Frischkäse mit Orangenschale und je einer Prise Salz und Muskat verrühren;

Sahne steif schlagen,

$\frac{1}{3}$  unter den Frischkäse rühren und

den Rest vorsichtig unterheben;

mit 1 Prise Chiliflocken bestreuen;

kühl stellen.

### **Zubereitungszeit:**

etwa 20 Minuten

## Steckrüben-Puffer

### Zutaten (4 Personen):

- 500 g Steckrüben
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 150 g Zwiebeln
- 4 EL Oliven-/Rapsöl
- 3 EL Sesam, geschält
- 4 EL Mehl
- 2 TL Curry (Empfehlung: Madras)
- Pfeffer, schwarz
- 2 Eier
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Thymianblättchen

### Zubereitung:

Steckrüben schälen und in Stücke schneiden;  
Kartoffeln schälen und waschen,  
beides grob raspeln,

mit 1½ TL Salz vermischen und 15 Min ruhen lassen.

Zwiebeln schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und  
in 1 EL Öl glasig andünsten.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Mit Küchentuch/-Papier Feuchtigkeit aus den Raspeln drücken,  
Zwiebel und Sesam untermischen;

Mehl mit Curry, Pfeffer und etwas Salz vermischen;  
Eier verquirlen und mit Mehlmischung verrühren,  
dann mit Gemüse vermischen,  
Semmelbrösel dazugeben, damit der Teig nicht zu feucht ist.

Beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen;  
je Puffer 1 EL Gemüse-Masse in die Pfanne geben und etwas flach drücken.  
Puffer bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Min braten, wenden und weitere 2-3 Min (goldgelb) knusprig  
braten;  
Puffer auf Küchepapier entfetten und im  
Ofen bei 100° C warmhalten, bis alle fertig sind.

Mit Orangenschaum anrichten und mit Thymian garnieren.

### Zubereitungszeit:

etwa 50 Minuten

**Bunter Salat mit zweierlei Dressing**  
**Walnuss / Avokado**

**Zutaten (4 Personen):**

- 1 Eisbergsalat (oder andere; saisonabhängig)
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 150 g Sprossen (Alfalfa, Rotkohl o.ä.)
- Walnüsse, ohne Schalen

**Zubereitung:**

Zuerst sollte das Dressing separat vorbereitet werden und etwas ziehen, ehe es verwendet wird.

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben;

Gurke in dünne Scheiben schneiden, über dem Salat verteilen;

Sprossen über die Gurken geben und mit 2-3 Handvoll zerdrückten Walnüssen überstreuen;

Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen, in dünne Scheiben schneiden und als oberste Schicht auf dem Salat verteilen.

Dressing über dem Salat verteilen, erst kurz vor dem Essen unterrühren.

**Zubereitungszeit:**

etwa 20 Minuten

## Wallnuss- / Avokado-Dressing

### Zutaten (4 Personen):

#### Walnuss-Dressing

- 1½ EL brauner/Rohr-Zucker
- 2 EL Zitrone
- 1 TL Salz
- 2 EL Walnuss-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1 frische, rote Chili
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel

#### Avokado-Dressing

- ½ Topf Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Avokado
- 1 Limette
- 200 g Joghurt
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung:

#### Walnuss-Dressing

- Zucker, Salz und Zitronensaft in eine Schale geben
- mit Essig und Öl auffüllen
- Zwiebel und Knoblauch schälen
- zusammen mit dem Chili klein schneiden und in die Schale geben
- gut verrühren
- Dressing danach zur Geschmacksentwicklung ruhen lassen
- nach Bedarf mit Zucker, Salz und Zitrone nachwürzen

#### Avokado-Dressing

- Basilikum waschen, trocknen, Blätter abzupfen
- Knoblauch schälen und klein schneiden/zerdrücken
- Limette auspressen
- Avokado halbieren Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen
- Fruchtfleisch, Basilikum, Limettensaft, Knoblauch, Joghurt, Milch in einem Rührbecher mit einem Stabmixer pürieren
- mit Salz Pfeffer und Zucker abschmecken

### Zubereitungszeit:

etwa 15 Minuten

### Hinweis:

Beide Dressings sollten zur Geschmacksverbesserung als erster Schritt vor dem Salat zubereitet, anschließend auf dem Salat nur verteilt, nicht untergehoben und erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengt werden.

**fruchtiger Salbei-Minze-Tee**

**Zutaten:**

- Salbei
- Minze (marokkanische)
- Ingwer
- Zitronensaft, frisch gepresst
- Orangensaft, frisch gepresst
- Honig; (brauner Zucker oder Rohrzucker)
- Wasser

**Zubereitung:**

Salbei, Minze, in Scheiben geschnittenen Ingwer in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Mit Fruchtsäften und Honig abschmecken.

In Gläser abfüllen.

Garnierung: nach eigenen Vorstellungen.

Kann warm oder kalt getrunken werden.

**Zubereitungszeit:**

etwa 15 Minuten