

HILDENER

WOCHENMARKT



Menüvorschlag der Hildener Marktbeschicker zur
HILDENER KRÄUTERWOCHE 05. - 08. SEPTEMBER 2018

Foto: © Angela/fotolade



Menü:

Vorspeise:

Ceviche von der Zucchini mit Räucherfisch

oder

Fetacreme mit Röstpaprika



Hauptspeise:

Zitronenhähnchen mit Chorizo

oder

Balsamico-Schweinefilet mit Orangendip



Dessert:

Camembert mit Birnen-Zwiebelconfit im Blätterteig



Die Rezepte finden Sie auf der Rückseite

Mit Unterstützung von „Topf und Deckel“ aus Hilden



CEVICHE VON DER ZUCCHINI MIT RÄUCHERFISCH

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 4 EL heller Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 TL Zitronenmelisse
- 4 EL Olivenöl
- 800 g Zucchini
- 4 (à ca. 100 g) geräucherte Fischfilets (Makrele & Forelle)
- Cräcker
- Sprossen und Kresse

Knoblauch, Kräuter und Chili und fein hacken.
Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker verrühren.
2 EL Öl darunter schlagen.
Knoblauch und Chili unterrühren.
Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden

In einer großen Pfanne in 2 EL Öl 3-4 Minuten andünsten.
Mit der Vinaigrette mischen und anrichten.

Fischfilets in Stücke zupfen, auf den Zucchini anrichten.
Mit Sprossen und Kresse garnieren
Mit Cräcker servieren

FETACREME MIT RÖSTPAPRIKA

- 200 g Feta-Käse, cremiger aus Kuhmilch
- 200 g Frischkäse (z. B. Philadelphia)
- 1 Paprikaschote
- 1 TL Thymian, Rosmarin, Lavendel, Bohnenkraut, Estragon
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehe/n Knoblauch (je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer

Paprikaschote und Zwiebel fein würfeln.
In etwas Olivenöl glasig dünsten
Zusammen mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse verrühren.
Sehr fein gewürfelte Knoblauchzehen
Kräuter sehr fein hacken und hinzugeben
und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalt stellen!

ZITRONENHÄHNCHEN MIT CHORIZO

- 6 Hähnchenbrustfilet
- 200 g Chorizo
- 3 Bio-Zitronen
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 200 g kleine Zwiebeln
- 1 Feta
- 1 EL Zitronenthymian, Olivenkraut und Zitronenminze fein gehackt
- 1 EL Petersilie

Hähnchen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
In einem Bräter von beiden Seiten anbraten.
Für die Marinade Zitronen heiß waschen, abtrocknen und von einer die Schale fein reiben, danach alle auspressen
Schale und Saft mit Öl, Thymian, Olivenkraut, Minze und je 1½ TL Salz und Pfeffer verrühren.
Zwiebeln schälen und halbieren. Chorizo in schmale Scheiben schneiden.

Vorgerartes Fleisch mit der Marinade mischen und in eine Fettpfanne legen. Zwiebeln und Chorizo darüber verteilen.
Im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.
Fettpfanne herausnehmen und Fleisch mit Feta und Petersilie anrichten.

Als Hauptgericht Drillinge und Gemüse nach Wahl mit auf das Backblech geben. Dementsprechend mehr Marinade anmischen.

BALSAMICO-SCHWEINEFILET MIT ORANGENDIP

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Schweinefilet
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Salbei
- 2 Knoblauch (Zehen)
- 4 cl Essig, Balsamico
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl (Oliven)

Für den Dip:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Sambal Oelek
- 4 EL Orangen - Marmelade
- 1 TL Basilikum
- 8 EL Zitronensaft
- 5 EL Orangensaft
- Salz und Pfeffer



Schweinefilet putzen, mit Salz und Pfeffer, klein gehacktem Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei sowie der Knoblauchzehe einreiben.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet von allen Seiten gut braun anbraten, mit dem Balsamico ablöschen.
Kurz durchschmoren lassen.

Zusammen mit dem gut aus der Pfanne abgekratzten Schmorsud in eine Backform legen und ca. ½ Std. im Backofen backen lassen.
Ober-Unterhitze 180°C.

Zum Servieren wird das Fleisch in beliebig dünne Scheiben geschnitten und mit dem Bratensud übergossen (bei Bedarf beim Braten noch etwas Balsamico zugießen).

Frühlingszwiebeln und Basilikum fein hacken und mit den restlichen Zutaten für den Dip vermengen.

CAMBERT MIT BIRNEN-ZWIEBELCONFIT IM BLÄTTERTEIG

- 300 g Zwiebeln
- 8 Stiele Thymian
- 1 TL Bohnenkraut
- 8 EL Olivenöl
- 3 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Balsamico-Essig
- 3 Birnen
- etwas glatte Petersilie
- 1 Zitrone
- 2 Rollen Blätterteig
- 300 g reifer Camembert

Zwiebeln und Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Kräuter fein hacken.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Birnen darin glasig dünsten.
Zucker unterrühren und goldbraun karamellisieren lassen.
Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit Essig ablöschen und ca. 2 Minuten einköcheln. Abkühlen lassen.

1 Blätterteig ausrollen, Camembert in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Birnenkonfit darüber geben.
2. Blätterteig darauflegen und leicht andrücken.
Mit einem scharfen Messer Würfel in beliebiger Größe vorschneiden

Im Backofen bei 200° ca. 20 Minuten goldbraun rösten.

Guten Appetit!

*Alle benötigten Kräuter erhalten Sie auf dem Wochenmarkt bei dem Marktfloristen Hosten und bei den Gemüsehändlern.
Alle Rezepte von: Topf und Deckel www.topfunddeckel-hilden.de*

