



Rezepte aus der Schulküche

Die Schülerinnen und Schüler des 4. Jahrgangs der Höheren Lehranstalt für Landwirtschaft und Ernährung der Schulschwestern Graz präsentierten Anfang Juni ihr kulinarisches Können und geben unseren Lesern die Rezepte bekannt:



Erdäpfeltörtchen

10 Portionen

45 dag festkochende Erdäpfel
1 Stück rote Paprika
10 dag Zucchini
3 Eier
10 dag Emmentaler 45%FIT
100 ml Schlagobers
20 dag Lauch
1 dag glattes Mehl zum Binden
Schnittlauch

Zubereitung:

Die Erdäpfel weichkochen. Paprika, Zucchini und Lauch putzen, waschen, klein würfelig schneiden und in wenig Öl kurz anrösten. Erdäpfel schälen und passieren. Eier, Schlagobers verquirlen, mit dem geriebenen Käse und dem angerösteten Gemüse sowie den ausgekühlten, passierten Erdäpfeln vermengen. Masse gut würzen und in Muffinförmchen füllen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Bei 180° C etwa 30 Minuten backen.

Die Törtchen können sowohl warm als auch kalt mit Salat serviert werden.

Kerbelschaumsuppe

10 Portionen

45 dag Frühlingszwiebeln
9 dag Sonnenblumenöl
2 dag Vollkornmehl
1,8 Liter Suppe
4 Bund Kerbel
35 dag Creme fraiche
10 dag Semmelwürferl
Salz und Pfeffer

Zum Garnieren: Schwarzbrotwürfel in etwas Öl knusprig rösten

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, in Öl hell anschwitzen. Mehl dazu geben, kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen. 2 – 3 Minuten leicht köcheln lassen. Kerbel waschen, abtropfen (etwas für die Garnitur zur Seite legen) und einige Male grob durchschneiden. Kerbel, Creme fraiche und die Semmelwürfel zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer rund abschmecken.



Kalbsrücken Sous-vide

10 Portionen

1,10 kg Kalbsrücken
50 ml Öl
Salz, Pfeffer
drei Rosmarinzweige

Zubereitung:

Das Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und mit den Rosmarinzweigen in einem Vakuumbeutel vakuumieren. Das kann man vom Fleischer erledigen lassen.

Wasserbad im Rohr auf 66°C erhitzen (Dampfgarer) und etwa zwei Stunden auf eine Kerntemperatur von 64° C bringen.

Vor dem Tranchieren wird das Fleisch rundum in Öl angebraten.

Mit Polentaknöderln und jungem Gemüse anrichten.