

## Kochabend mit der Praxis für Zahngesundheit Hemau am 15.03.2012

### Warmer asiatischer Gemüsesalat mit gebratenen Scampis

Pro Person 2 Scampis

ca. 150 g Gemüse (nach Belieben z. B. Thaispargel, Minimaiskolben, Zuckerschoten, Sprossen, Karotten usw.)

Sesamöl erhitzen, Gemüse mit Knoblauch scharf anbraten.

Mit Sojasoße, Sweet Chilli Chicken und Thaicurry ablöschen.

Lauwarm mit gebratenen Scampis servieren.

### Argentinisches Roastbeef – Niedertemperatur gegart – auf mediterranem Ofengemüse

Pro Person 180 g Roastbeef

Roastbeef binden und mit Salz und Pfeffer würzen. Scharf auf beiden Seiten anbraten, auf ein Backblech legen, mit Kräutern bedecken und bei 100°C ca. 1 Std. garen lassen.

Artischocken entstielen, die äußeren Blätter entfernen, großzügig abschneiden, vierteln und in Zitronenwasser blanchieren, dann abschrecken. Mit Kartoffeln, Fenchel und Kirschtomaten auf ein Backblech legen. Kräuter und gestoßenen Knoblauch darauf geben und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei 180°C braten.

### Kaiserschmarren mit Zwetschgenröster

Für den Teig:

100 g Mehl, 1 Ei, 0,1 l Milch, Mandeln, Rosinen, Zucker, Rum

Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Butter auf beiden Seiten langsam braten.

In Stücke zerreißen. Mit Rum flambieren.

Für den Zwetschgenröster:

0,2 l Rotwein mit Nelken, Zimt, Sternanis, und ½ Orange auf die Hälfte reduzieren.

100 g gefrorene Zwetschgen beimengen, aufkochen lassen und mit dem Kaiserschmarren servieren.



[www.hans-spies.de](http://www.hans-spies.de)

[www.kreutzers-restaurant.de](http://www.kreutzers-restaurant.de)

