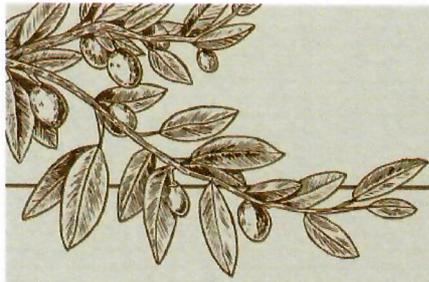




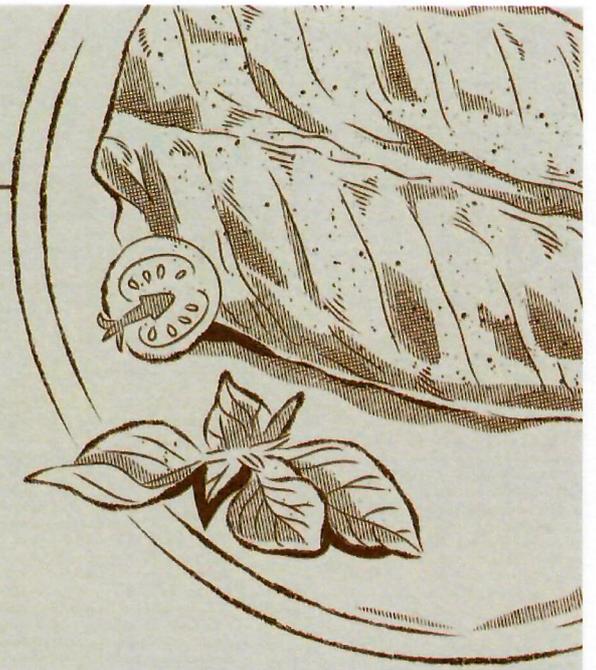
50 JAHRE
Volkshochschule
Vaterstetten e.V.



**„Kochen wie in Trogir“
Vom Meer auf den Tisch
am 18.01.2025
mit Mario Pavic**



Kabeljau mit Kichererbsen und Gnocchi



ZUTATEN

- • 500 g Kabeljau (Filets)
- • 200 g gekochte Kichererbsen
- • 300 g Gnocchi
- • 1 Zwiebel (fein gehackt)
- • 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- • 1 dl Weißwein
- • 1 Liter Fischbrühe
- • Olivenöl
- • Frische Petersilie (fein gehackt)
- • Salz und Pfeffer

ANWEISUNGEN

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weich braten.
2. Den Kabeljau hinzufügen und einige Minuten braten.
3. Den Weißwein angießen und kochen, bis er verdunstet ist.
4. Fischbrühe und gekochte Kichererbsen hinzufügen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten kochen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
6. Die gekochten Gnocchi mit Kabeljau und Kichererbsen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit gehackter frischer Petersilie servieren.





Bruschette mit Garnelen, Frischkäse und Rucola

50 g Garnelen
50 g Frischkäse
20 g Rucola

Die Garnelen kurz in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Toasten Sie das Brot und bestreichen Sie es mit gewürztem Frischkäse. Den gewaschenen Rucola darauflegen und mit Olivenöl übergießen.



Gefüllter Tintenfisch

Zutaten

1 kg gereinigter Tintenfisch
4 Knoblauchzehen
5 Esslöffel Semmelbrösel
1 rote Zwiebel
50 ml Olivenöl
2 Esslöffel frisch gehackte
Petersilie
100 ml Weißwein
1 kg Kartoffeln. in kleinere Stücke
schneiden
Salz Pfeffer



Arbeitsanweisung

- Machen Sie die Füllung
- Zwiebel und Knoblauch sowie die Tintenfischkeulen fein hacken. Die Zwiebel in Olivenöl anbraten, Nelken, Knoblauch und Petersilie hinzufügen. Unter Rühren einige Minuten anbraten.
- Salz, Pfeffer und Semmelbrösel hinzufügen. Mischen und vom Herd nehmen.
- Füllen Sie den Tintenfisch
- Den Tintenfisch füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.
- Backen
- Den Tintenfisch zusammen mit den Kartoffeln in eine ofenfeste Form geben und mit Olivenöl und Weißwein bedecken.
- Mit einem Deckel oder Backpapier abdecken (unter den Wasserhahn legen und bei laufendem Wasser zerknüllen, dann nach Belieben ganz einfach über den Tintenfisch stülpen) und für ca. 30 Minuten bei 175 Grad in den Ofen schieben.
- Nach 30 Minuten den Tintenfisch wenden, die Kartoffeln mischen und weitere zwanzig Minuten backen. Schauen Sie, wann es fertig ist – die Kartoffeln werden weich und der Tintenfisch wird gefärbt.



Hähnchen Trogir (1 Person)

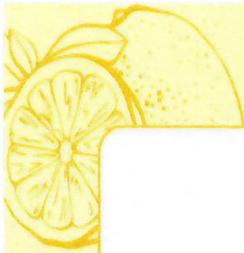
RESTORAN  M-MARIO

Zutaten

- 180 g weißes Hühnerfleisch
 - 50 g Mangold
 - 100 g Süßkartoffel
 - 50 g Pilze
 - 50 g Sellerie
 - 0,05 l Öl
 - 100 g Butter
 - 50 g rote Zwiebel
 - 0,1 l Kochsahne
 - 100 g Mehl
 - 50 g Parmesankäse
 - 0,03 l Weißwein
 - Salz, Pfeffer,
-
- Das weiße Fleisch des Hähnchens schlagen, würzen und mit Mangold füllen, in Klarsichtfolie einrollen und garen
 - Wenn es fertig ist, vor dem Servieren kurz mit Öl anbraten

Anweisungen

- SELLERIECREME
- Kochen Sie den gereinigten Sellerie und fügen Sie, wenn er fertig ist, Butter und Kochsahne hinzu
- Mit einem Stabmixer vermischen und würzen
- SÜßKARTOFFEL-CROCKETS
- Die gekochte Süßkartoffel zerdrücken und Mehl, Parmesan und Butter hinzufügen, würzen und vermischen
- Kugeln formen und auf einem Backblech panieren
- in tiefem Öl anbraten
- PILZSAUCE
- Geben Sie die rote Zwiebel in den erhitzten Kochtopf und wenn sie goldgelb ist, fügen Sie die Pilze hinzu, bedecken Sie sie mit Brühe, fügen Sie Sahne und Gewürze hinzu
- Mit einem Stabmixer vermischen





Dalmatinella

ZUTATEN

- 50 g Vongole
- 50 g Garnelenrüben
- 50 g Muscheln
- 50 g gekochter Oktopus
- 50 g weißes Hühnerfleisch
- 50 g Schale
- 0,03 cl Olivenöl
- 0,03 cl Prosecco
- 0,05 cl Fischfond
- 100 g Gerste - Orza
- 20 g Knoblauch
- 20 g Petersilie
- Salz und Pfeffer

ANWEISUNGEN

1. Vongole, Muscheln, Garnelenschwänze, gekochten Oktopus und gewürfeltes weißes Hähnchenfleisch zum erhitzten Olivenöl in einem geeigneten Behälter geben und alles leicht anbraten.
2. Gehackten Knoblauch und Petersilie hinzufügen und leicht mit Prosecco aufgießen. Wenn der Prosecco kocht, fein gehackte Tomaten (Pelati) hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Wir fügen gekochte Gerste und Olivenöl hinzu und wenn alle Zutaten vereint sind, passen wir den Geschmack an.
4. Lassen Sie uns in einem besonderen Gericht servieren...

Orangen- und Schokoladenkuchen (16 Portionen)



ZUTATEN

10 Eier
200 g Zucker
4 Orangen
5 Esslöffel Semmelbrösel
300 g Kochschokolade
100 g
Aprikosenmarmelade
Schokoladen-Ganache
300 g Kochschokolade
300 ml Schlagsahne

ANWEISUNGEN

10 Eier mit 200 g Zucker verquirlen, 5 Esslöffel Semmelbrösel, 300 g geriebene Schokolade und 4 ganze Orangen, die wir zuvor in einem Mixer gemischt haben, dazugeben. Alle Zutaten in eine Backform mit 28 cm Durchmesser geben, die wir vorher mit Butter eingefettet haben. 35 min bei 200 °C backen. Wenn der Kuchen gebacken ist, bestreichen Sie ihn mit Aprikosenmarmelade und gießen Sie über die Schokoladenganache. Der Kuchen muss 2 Stunden gekühlt werden.