



Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Mannschaftskoch Stephan Köpfer zum Nachkochen!

Lachsfrikadelle

für 2 Personen

Zutaten

- 400g Seelachsfilet
- 250ml Milch
- 4 Kartoffeln
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 EL Mehl
- 1 EL Öl



Nach Belieben etwas Salz & Pfeffer

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Koch-Backzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

Zubereitung

1. Die Kartoffeln Schälen und Kochen.
2. Währenddessen den Fisch in kleine Würfel schneiden, in eine Pfanne geben und mit Milch bedecken. Circa 2 Minuten lang garen lassen. Dann die Pfanne von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.
3. Wenn die Kartoffeln gekocht sind, zerstampfen und den Fisch dazugeben. Alles zu einer breiigen Masse zerstampfen. Petersilie dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Aus der Masse kleine Bratlinge formen. Diese in Mehl panieren und in der Pfanne mit Öl braten.



Blumenkohlsuppe

für 4 Personen

Zutaten

- 800g Blumenkohl
- 250ml Milch
- 250ml Wasser
- 100g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel

Etwas Salz & Pfeffer

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-Backzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zubereitung

1. Blumenkohlröschen herausbrechen oder schneiden. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Knoblauch pressen.
2. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
3. Zwiebeln und Knoblauch mit Wasser ablöschen. Anschließend Blumenkohlröschen dazugeben und auf mittlerer Hitze garen lassen.
4. Wenn die Blumenkohlröschen gar sind, mit einem Pürierstab pürieren und währenddessen nach und nach die Milch dazugeben. Abschließend den geriebenen Käse dazugeben und alles nochmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.