

# Die RTL MIT-KOCH-SHOW VON KONSUM UND FRIDA

mit Spitzenkoch Gerd Kastenmeier

## Putenröllchen

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Zuckererbsensuppe mit Räucherlachsstreifen**

Hauptgang

**Putenröllchen mit Frischkäse und Spinat gefüllt  
und Gemüsenudeln**

Dessert

**Quarkknödel mit Apfel-Basilikum-Kompott**



[www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de)



[www.konsum.de](http://www.konsum.de)



[www.frida.de](http://www.frida.de)

**Kastenmeiers**  
[www.kastenmeiers.de](http://www.kastenmeiers.de)

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

### Zuckererbsensuppe mit Räucherlachsstreifen

- 1 Zwiebel
- 200 g Zuckererbsen (TK)
- 0,1 l Weißwein, trocken
- 0,4 l Geflügelbrühe
- 0,1 l Milch
- 0,1 l saure Sahne
- 100 g Räucherlachs
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Butter

### Putenröllchen mit Frischkäse und Spinat gefüllt und Gemüsenudeln

- 4 Putenschnitzel (à 100 g)
- 200 g Frischkäse
- 300 g frischer Spinat (oder TK-Blattspinat)
- 100 g Risotto-Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 0,1 l Weißwein
- 0,2 l Geflügelbrühe
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- Salz, Pfeffer
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g Spaghetti
- 100 g Butter
- Muskat

### Quarkknödel mit Apfel-Basilikum-Kompott

- 2 Äpfel
- 0,2 l Apfelsaft
- 130 g Magerquark
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Toastbrot
- 1 Zitrone
- 1 Bund Basilikum
- Zucker
- Zimt
- Butter
- Zitronensaft

## Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 kleine Schüssel für die Erbsen
  - 1 Sieb für die Erbsen
  - 1 Topf für die Suppe
  - 1 Stabmixer

- Für den Hauptgang
- 1 kleiner Topf für die Sauce
  - 1 Plättchen (kleine Pfanne)
  - 1 Pfanne für den Spinat
  - 1 ofenfeste Pfanne zum Braten
  - 1 Kochtopf für die Nudeln
  - 1 Pfanne für das Gemüse

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter, scharfe Messer
  - 1 sauberes Küchentuch, Klarsichtfolie

- Für das Dessert
- 1 Küchenmaschine (Universalzerkleinerer)
  - 1 Schüssel für die Knödelmasse
  - 1 Schüssel für das Eiweiß
  - 1 Schneebesen oder Handrührgerät
  - 1 kleiner Topf für das Apfelkompott
  - 1 Pfanne für die Zimtbrösel
  - 1 kleiner Topf zum Kochen der Knödel

## Vorspeise

### ZuckererbSENSUPPE mit Räucherlachsstreifen

#### Vorbereitung

Die gefrorenen Zuckererbsen bereits am Morgen auftauen lassen. Zu den aufgetauten Erbsen ein wenig Brühe geben und mit dem Stabmixer grob durchpürieren. Das Erbspüree durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen klein hacken und in einem Topf in etwas Butter anschwitzen. Mit der restlichen Geflügelbrühe und dem Weißwein ablöschen und mit der sauren Sahne verfeinern. Alles kurz mixen, aufkochen lassen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden.

Notizen

---

---

---

# Vorspeise

## Zuckererbsensuppe mit Räucherlachsstreifen

### Zubereitung

Den Räucherlachs in grobe Streifen schneiden und kalt in den Suppenschalen verteilen. Den Zuckererbsenfond zur Suppe zugeben. Diese mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und noch einmal kurz aufkochen lassen. Ein bisschen kalte Milch zur Suppe geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. So entsteht eine schöne Schaumhaube. Die Suppe zum Lachs in die Suppenschalen gießen.

**Fertig ist die Vorspeise.**

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Putenröllchen mit Frischkäse und Spinat gefüllt und Gemüsenudeln

### Vorbereitung

Zuerst das Gemüse für die Gemüsenudeln gründlich waschen. Die Karotte schälen, den Strunk und das Grün vom Lauch entfernen und die übrige Stange längs halbieren. Nun das Gemüse in feine Längsstreifen schneiden, so dass es die gleiche Form wie die Nudeln hat (Spaghetti).

Für die Sauce eine Zwiebel schälen, klein würfeln und in einem Topf mit etwas Butter glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und Geflügelbrühe auffüllen. Die Sauce leicht einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas saurer Sahne verfeinern.

Mit einer halbierten Knoblauchzehe die Pfanne ordentlich ausreiben, etwas Butter hineingeben und den frischen Spinat kurz andünsten, ein wenig Brühe dazugeben, dass er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Putenschnitzel zwischen Klarsichtfolie legen und mit dem Plattiereisen ganz dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dem Frischkäse bestreichen, dem abgetropften und ausgedrückten Spinat belegen und zu Rouladen rollen. Diese mit etwas Fett in eine ofenfeste Pfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

# Hauptgang

## Putenröllchen mit Frischkäse und Spinat gefüllt und Gemüsenudeln

### Zubereitung

Nun einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsangabe darin kochen.

Eine Pfanne mit etwas Butter aufstellen und das geschnittene Gemüse darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und 6–7 Min. dünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die garen Nudeln kurz mit heißem Wasser abspülen, damit die Stärke abgewaschen wird, zum Gemüse dazugeben und durchschwenken.

Die Gemüsenudeln dekorativ gedreht auf dem Teller anrichten, die Sauce noch einmal kurz aufmixen und um die Nudeln geben. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und neben den Nudeln drapieren.

**Fertig ist der Hauptgang.**

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Quarkknödel mit Apfel-Basilikum-Kompott

#### Vorbereitung

Zu Beginn wird das ungeröstete Toastbrot in einer Küchenmaschine zu feinen Semmelbröseln verarbeitet. Die Eier trennen, in eine Schüssel das Eigelb und den Magerquark geben und verrühren. Die Vanilleschote längs halbieren, das Vanillemark herauskratzen und unter die Quarkmasse geben. Das Eiweiß in einer zweiten Schüssel mit 3–4 Esslöffel Zucker mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen und unter die Quarkmasse geben. Nun gut 3–4 Hände voll von den Toastbrotbröseln unter die Masse rühren und den fertigen Knödelteig zum Quellen beiseite stellen.

In der Zwischenzeit die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden (Äpfel können, müssen aber nicht geschält werden). Den Apfelsaft im Topf erhitzen, die bereits ausgekrazte Vanilleschote, etwas Zitronenschale und 2 Esslöffel Zucker zugeben und alles aufkochen lassen. Etwas von dem Puddingpulver in kaltem Wasser anrühren und langsam zum Apfelsaft geben, so dass er leicht abbindet. Die Apfelwürfel zugeben und durchziehen lassen (Nicht mehr kochen!).

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Quarkknödel mit Apfel-Basilikum-Kompott

#### Zubereitung

In einer großen Pfanne ein ordentliches Stück Butter schmelzen lassen, die restlichen Semmelbrösel, reichlich Zucker und ein wenig Zimt zugeben und rösten, bis kompakte Brösel entstehen.

Einen Topf mit Wasser aufstellen und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Wenn es kocht, die Knödelmasse zu kleinen Knödeln abdrehen und in das kochende Wasser geben. Die Knödel je nach Größe etwa 10 Min. ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Die Zitronenschale und die Vanilleschote aus dem Apfelkompott nehmen, frisches Basilikum in feine Streifen schneiden, zum Kompott fügen und dieses noch lauwarm in der Mitte eines Tellers anrichten.

Die fertigen Knödel in den Zimtbröseln wälzen und auf das Apfel-Basilikum-Kompott geben. Mit Puderzucker bestreuen und mit Basilikum dekorieren – guten Appetit!

**Fertig ist das Dessert.**

Notizen

---

---

---