

## Schnell und fein – Kochen für Gäste. 21.05.2021. Gemeinsam kochen mit Gundula Sutter und Beatrix Schnitzius

### Thunfischmousse

1 Dose weißer Thunfisch (im eigenen Saft)  
250 gr. Mascarpone  
  
250 gr Magerquark  
1 El. Senf  
25 gr Sardellenfilets  
40 gr Kapern  
1/2 El. Grüner Pfeffer (nach Belieben)  
Salz, Pfeffer



Den Thunfisch im Sieb abtropfen lassen.

Mascarpone, Quark, Senf und den abgetropften Thunfisch mit dem Schneidestab pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die (kleinen) Kapern untermengen und das Mousse z.B. in kleine Gläser füllen und mit Brot servieren.

### Hefeknoten mit Bärlauch-Zitronenfüllung

Für den Teig:

300 gr Weizenmehl (und später Mehl zum Ausrollen)  
1 Päckchen. Trockenhefe  
25 ml Olivenöl  
Etwas Zucke, Salz und Wasser

#### Für die Füllung:

100 gr getrocknete Tomaten (gerne auch in Öl eingelegt)  
80 gr Pinienkerne  
1 Bund Bärlauch oder Rucola mit Knoblauch  
1 Zitrone ungespritzt  
80 gr Pecorino (alternativ Parmesan)  
80 ml Olivenöl  
Pfeffer, Salz

1. Für den Teig alle Zutaten zusammen mit ca. 150 ml lauwarmem Wasser glatt verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.

2. in dieser Zeit die getrockneten Tomaten sehr fein würfeln und auf Seite stellen.  
Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf der Seite abkühlen lassen.  
Bärlauch (Rucola) waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone waschen, trocknen, die Schale abreiben. Käse raspeln. Alle Zutaten (außer den Tomaten) mit dem Öl zu einem Pesto pürieren und nach Belieben mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

3. den nun gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig (ca. 36 X45 cm) ausrollen. Die Bärlauchpaste auf den Teig streichen und die Tomatenwürfel darauf verteilen. Darauf achten, dass die Ränder des Rechteckes dünn ausgerollt sind.

Nun den Teig an der Längsseite von unten zu einem Drittel nach oben klappen und von oben nach unten klappen (hat nun die Form eines Strudels) und es sind 3 Lagen entstanden.

Das Ganze in 16 Streifen schneiden

Die kleinen Streifen zu einem Knoten formen, auf einem, mit Backpapier belegtem Blech, nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Hefeknoten ca. 18 Minuten backen und warm servieren.

5. Lassen sich gut einfrieren und können aus der Gefriere im vorgeheizten Backofen in ca 15. Minuten aufgebacken werden.

Guten Appetit, Ihre Köchinnen