

# Cook Mahl mit Bulli Grundmann

## Sautierte Pilze mit Parmaschinken

- 250 g Pilze, gemischt (z.B. Shitake, Pfifferlinge, Champignons)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Kerbel
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 200 g Parmaschinken, dünn geschnitten
- 100 g Parmesan, am Stück

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Pilze in Butter braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter dazugeben. Parmaschinken auf Tellern kreisförmig anrichten und die Pilze in die Mitte geben. Alles mit dem frisch geriebenen Parmesan überstreuen. ...mmmmhhh lecker!

## Seelachs auf Spinat an Drillingen (Drillinge ist eine Handelsklassenbezeichnung von Kartoffel mit einem Durchmesser von 25 – 40 mm!)

### Zutaten

- 4 Seelachskoteletts, 4 Ei Mascarpone, 1 Kg Blattspinat, Butter
- 1/2 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 1 Zwiebel
- Muskat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Der Fisch wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und eine Knoblauchzehe wird darauf gepresst. Den Seelachs von beiden Seiten kurz in der Pfanne anbraten
2. Die Zwiebel und der restliche Knoblauch werden klein gehackt angebraten. Dann kommt zusätzlich der Spinat dazu. Nur kurz warten bis er zusammen gefallen ist und dann die Mascarpone unterrühren und würzen Salz, Pfeffer, Muskat.
3. Jetzt bereitet ihr euch eine Form vor, indem ihr sie einfettet und den Spinat einfüllt. Darauf legt ihr dann den Fisch, ein paar Zitronenscheiben und Petersilie. Der Seelachs muss jetzt bei 180°C ca 15 min. garen. Guten Appetit

## Buttermilch-Pancakes mit Heidelbeeren

Zutaten 4 Pers.

- 500g. Blaubeeren, 500g Vollmilch Joghurt, 2 EL Honig, 30g Butter, 2 Eier (m), 2 Päckchen Vanillezucker, 90 g Zucker, 1 Prise Salz, 200ml Buttermilch, 200g Mehl, 2 TL Backpulver, Puderzucker und Öl Zum verzieren Minzeblätter

Zubereitung:

1. Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Joghurt mit dem Honig verrühren. Die Butter in einem Topf zerlassen und etwas abkühlen lassen.
2. Eier, Vanillezucker, 50 g. Zucker und Salz in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen cremig schlagen. Das Fett und die Buttermilch unterrühren danach das gemischte Mehl, Backpulver auf die Masse geben und unterrühren. Dann geben sie die gezuckerten Blaubeeren bei.
3. In einer beschichteten Pfanne die Pancakes goldgelb ausbacken und je 4 auf einem Teller an etwas Joghurt und Blaubeeren legen. Mit Puderzucker bestreuen und mit Minze verzieren