

Kochkurs am 08.10.2021

Dieses Rezept gehört:



Alle Rezepte sind für 4 Personen

Vitello mit Forellensauce, Linsensalat und Olivenbrot

Vitello

300g Kalbsfilet
Salz & Pfeffer
20g Mehl
4 EL Sonnenblumenöl
30g Butter
1 Zweig Rosmarin

Das Kalbsfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen.

Eine Pfanne erhitzen, das Öl hinzugeben und das Kalbsfilet von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Bei 80 ° ca 10 Minuten im Backofen garen.

Forellensauce

180 g-200 g geräuchertes Forellenfilet
2 TL Kapern
1-2 eingelegte Sardellenfilets
2 EL Mayonnaise
Saft von 1 Zitrone
150 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Forellensauce die Forelle mit 1 TL Kapern (der andere wird für die Dekoration aufgehoben), den Sardellenfilets, der Mayonnaise und dem Zitronensaft in einen Mixer geben und zerkleinern. Das Olivenöl dazugeben, zu einer sämigen Sauce pürieren und mit Salz abschmecken.

Linsensalat

100g grüne Linsen
1 Schalotte, in feine Würfel
1 Knoblauchzehe, ganz fein gehackt
2 -3 getrocknete Tomaten, fein gehackt
2 EL weißer Balsamico Essig
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Petersilie, grob gehackt

Das Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Forellensauce darüber geben und mit den restlichen Kapern bestreuen.

Die Linsen nach Packungsangabe kochen. Wichtig ist, dass die Linsen nicht gesalzen werden, denn Salz verlängert die Garzeit.

Wenn die Linsen fertig sind, abkühlen lassen. Mit Olivenöl, Balsamico Essig und gehacktem Rosmarin und Petersilie abschmecken. Die getrockneten Tomaten dazugeben.

Olivenbrot

250 g Mehl
150 ml lauwarmes Wasser
¼ Würfel Hefe
½ TL Salz
¼ TL Zucker
2-4 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl
100 g grüne Oliven, entsteint

Das lauwarme Wasser in einen Messbecher geben und die Hefe hineinbröseln.

Salz und Zucker hinzugeben und mit einer Gabel verrühren, bis sich die Zutaten gelöst haben.

Die Rosmarinnadeln vom Stamm abziehen und fein hacken. Das Olivenöl und den Rosmarin einrühren.

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Dort hinein das angerührte Wasser gießen und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Oliven auf einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Oliven dann in dünne Scheiben schneiden und unter den Teig rühren. Den Teig zu einem länglichen Laib formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen und nochmals ca. 20 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen, das Brot oben und an den Seiten mit Olivenöl bepinseln und ca. 25 – 30 Minuten backen. Das Brot vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

Zanderfilet mit gebratenen Pilzen, karamellisiertem Spitzkohl und Pistazien-Risotto

Zanderfilet

600 g Zander
20 g Mehl zum Wenden
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Braten
1 EL Butterwürfel

Die Zanderfilets trocken tupfen und die Gräten ziehen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl gut abklopfen. Olivenöl einer Pfanne vorsichtig erhitzen und die Filets etwa 2 Minuten auf der Hautseite knusprig braten. Die Filets wenden und ca. 1 Minute weiter braten. Dann etwas frische Butter hinzugeben.

Pilze

Ca. 50 g Pilze pro Person, z.B. Kräutersaitlinge oder Steinchampignons
Butter
Fleur de Sel und Pfeffer

Pilze in Butter mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer goldgelb anbraten.

Karamellisierter Spitzkohl

1 kleiner Spitzkohl
2 EL Butter oder Butterschmalz
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 EL weißer Balsamico Essig

Den Spitzkohl in hauchdünne Streifen hobeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kohl scharf anbraten. Den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Mit weißem Balsamico Essig ablöschen und diesen einköcheln.

Pistazien-Risotto

320 g Risotto Reis (Arborio, Carnaroli)
2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, halbiert
200 ml Weißwein
Ca. 700 ml Gemüse-oder Fleischbrühe
60 g geriebener Parmesan
1-2 EL Pistazien-Pesto
1 großes Stück Butter

Schalotten und Knoblauch in der Butter glasig schwitzen und anschließend den Risotto Reis dazugeben. Alles langsam anschwitzen, damit der Reis körnig bleibt. Mit dem Weißwein ablöschen und das ganze einköcheln lassen. Nach und nach mit der heißen Brühe aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Nun wird der Reis gekocht, bis er die Brühe aufgenommen hat. Dann wird wieder Brühe aufgegossen. Das ganze 4-6-mal wiederholen, bis der Reis weich ist, jedoch noch Biss hat. Er sollte knackig, aber weich, nicht klebrig, sondern locker und körnig sein.

Kurz vor dem Servieren wird der geriebene Parmesan, das Pistazien-Pesto und die gewürfelte Butter untergerührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Achtung, Parmesan und Brühe sind sehr würzig. Es bedarf daher nur wenig Salz. Sofort servieren.

Quarkmousse mit Balsamico-Zwetschgen und Schokoladeneis

Quarkmousse

300 g Rahmtopfen (Rahmquark)
35 g Puderzucker
½ Tonkabohne, fein gerieben
½ Zitronenschale, fein abgerieben
¼ Orangenschale, fein abgerieben
180 g Sahne
2 Blatt Gelatine (oder 5 g Agar-Agar)
25 ml Grand Marnier

Den Quark mit allen Zutaten bis auf Sahne, Gelatine und Grand Marnier mit dem Schneebesen glatrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im erwärmten Grand Marnier auflösen (Agar- Agar im Rum bzw. Orangensaft aufkochen).

Sahne mit dem Rührgerät halbsteif schlagen und 1/3 davon untermischen, den Rest vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.

Balsamico- Zwetschgen

400 g Zwetschgen
50 g Zucker
Schale von ½ Zitrone
100 ml Rotwein
30 ml Aceto Balsamico
1 Sternanis
½ Vanilleschote

Die Zwetschgen halbieren, entkernen und vierteln. Aus dem Zucker einen Karamell kochen. Mit Rotwein sowie Aceto Balsamico ablöschen und mit Sternanis, der ausgekratzten Vanilleschote und dem Vanillemark sowie der Schale der Zitrone aufkochen. Die Zwetschgen hinzugeben und gar ziehen. Der Saft kann zum Schluss noch mit etwas Speisestärke abgebunden werden.

Schokoladeneis

250 ml Milch
250 g Sahne
100 g Zucker
6 Eigelbe
100 g Zartbitterkuvertüre
20 g Kakaopulver
20 ml Orangenlikör

Die Milch mit der Sahne sowie der Hälfte des Zuckers zum Kochen bringen.

Wenn die Milch-Sahne Mischung kocht, die Flüssigkeit von der Kochstelle nehmen und etwas ziehen lassen. Währenddessen Eigelbe und den restlichen Zucker im 80 ° C heißen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig rühren. Die aufgeschlagenen Eier vom Wasserbad nehmen und zügig in die heiße Milch-Sahne Mischung einrühren. Kuvertüre schmelzen und Kakaopulver und Orangenlikör einrühren. Alles unter die Eismasse geben. Die Eismasse durch ein feines Sieb passieren und kühl stellen. Dann in der Eismaschine cremig gefrieren.

GUTEN APPETIT!
EUER BEN