

Kochkurs „Italienische Klassiker“ am 19.10.2021

Scan mich



Dieses Rezept gehört: _____

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Gebratenes Doradenfilet auf Fenchel-Orangensalat und Radicchio

Doradenfilet

4 kleine Doradenfilets mit Haut
Salz, Pfeffer
Mehl und Öl zum Braten
2 EL Butter
etwas Thymian, Knoblauch

Den Fisch trockentupfen und falls nötig die Gräten ziehen. Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl aufstellen, erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 3 Minuten knusprig braten. Die Hitze reduzieren und die Butter sowie Kräuter und Knoblauch, hinzugeben, den Fisch drehen und für maximal 1 Minute in der aufschäumenden Butter gar ziehen.

Fenchelsalat

1-2 kleine Fenchel
Saft und Abrieb ½ Zitrone
50ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Das Fenchelgrün abzupfen und zur Seite legen. Den Fenchel nun fein hobeln und anschließend den Strunk aussortieren. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker marinieren und mit etwas Olivenöl verfeinern. 10 Minuten ziehen lassen und ggbs. nochmals nachschmecken.

12 Orangenfilets
Etwas Radicchio

Ganz zum Schluss das Fenchelgrün fein schneiden und zusammen mit den Orangenfilets und dem Radicchio an den Salat geben.

Orangenvinaigrette

400ml Orangensaft
2 Sternanis, 1 TL Koriandersamen, 1 Kardamom
1TL Speisestärke
1 EL Condimento Balsamico bianco
50ml Olivenöl oder Rapsöl
Salz, Zitronensaft zum abschmecken
Etwas Chilipulver/Piment d'Espelette

Den Orangensaft mit den Gewürzen auf etwa 1/6 reduzieren. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und damit die Reduktion leicht abbinden. Anschließend in eine Schüssel passieren, den Balsamico dazu geben und mit dem Öl nach und nach aufrühren. Mit Salz, Chili und ggbs. Zitronensaft abschmecken.

Pilz-Carbonara mit Penne rigate

Carbonara

2 Eigelb
40g Parmesan
Salz
½ TL schwarzer Pfeffer grob zerstoßen
150g Pilze (z.B. Champignons, Kräutersaitlinge, Pfifferlinge) in maximal 1cm dicke Scheiben geschnitten

½ Zehe Knoblauch fein gehackt
1 TL Thymian fein gehackt
Muskatnuss

etwas vom Kochwasser der Nudeln aufbewahren

Pasta

300g Penne rigate (o. andere hochwertige Pasta)
Salz

Die Eigelbe mit dem geriebenen Parmesan glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne zunächst die Pilze in etwas Olivenöl für 2 Minuten anbraten, nun den Knoblauch zusammen mit dem Thymian für eine weitere Minute anschwitzen. Nun die gekochten Nudeln hinzu, die Hitze komplett reduzieren und etwas Kochwasser hinzugeben. Sollte die Pasta noch zu al dente sein, 1-2 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Nun vorsichtig und langsam die Ei-Käse-Mischung unterrühren und ggbfs. immer wieder etwas vom Kochwasser dazu schütten, damit eine schön sämige und nicht zu trockene Soße entsteht. Zuletzt mit Salz und Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Für die Pasta einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Salz erst hinzugeben, wenn das Wasser schon kocht. Die Nudeln hinzugeben und 1 Minute kürzer als die Packungsangabe kochen, durch ein Sieb abgießen, dabei am besten eine Tasse voll Nudelwasser aufbewahren.

Piccata Milanese mit Safran-Risotto und grünen Bohnen

Piccata

300g Kalbsfilet (o.a. Kalbsoberschale)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Etwas Mehl
80g Parmesan
2 Eier
Erdnussöl zum Braten

Das Kalbsfleisch in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Ihr könnt die Schnitzele auch noch leicht plattieren.

Für die Piccata-Masse das Ei mit dem Parmesan verquirlen. Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, dann durch Masse ziehen und nun in heißem Öl oder Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Safranrisotto

0,3 g Safranfäden
200g Carnaroli Risottoreis
3 EL Olivenöl
1 EL Butter
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
250 ml Weißwein
400 ml Fleisch-oder Gemüsebrühe
50g geriebener Parmesan
1 EL kalte Butter

Die Schalotten und den Knoblauch im Olivenöl und der Butter glasig schwitzen und den Risottoreis dazugeben.

Alles langsam anrösten, damit der Reis körnig bleibt. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen einköcheln lassen.

Mit heißer Brühe aufgießen bis der Reis bedeckt ist. Die Safranfäden (wenn möglich fein mörsern, sonst ganz lassen in etwas Weißwein auflösen und hinzu. Geben.

Nun wird der Reis gekocht bis er die Brühe



Ben Kindler – Kochschule - Wallstraße 12 - 79098 Freiburg - www.benkindler.de

aufgenommen hat. Dann wird wieder Brühe aufgegossen. Dieser Vorgang wird mindestens 4mal wiederholt.

Der Reis sollte knackig, aber weich sein, nicht klebrig sondern locker und körnig sein. Kurz vor dem Servieren wird der geriebene Parmesan und die gewürfelte Butter untergerührt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Torta nocciola – Piemonteser Haselnusskuchen mit Grappa-Trauben

Torta nocciola (reicht für eine Tarteform 26cm)

250g Haselnüsse
4 Eier
180g Zucker
1 EL Grappa oder Rum

¼ der Haselnüsse grob mahlen, den Rest fein mahlen.

Die Eigelbe zusammen mit dem Zucker schaumig schlagen. Nun die Haselnüsse sowie den Rum unter die Eimasse heben.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine gefettete und mehlierte Spring- oder Tarteform geben und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für etwa 10 Minuten backen. Nun die Temperatur auf 160°C reduzieren und für weitere 10 Minuten backen.

Nun etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und direkt vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen.

Trauben

150g Trauben
2 EL Zucker
30ml Grappa
50ml Weißwein
1 TL Zitronensaft
1 EL Butter

Die Trauben waschen und von den Stielen befreien.

In einem Topf den Zucker mit einem Schluck Wasser zu einem hellbraunen Karamell verkochen, nun mit dem Grappa und Weißwein ablöschen, den Zitronensaft hinzugeben und alles auf etwa 1/3 reduzieren lassen. Nun die Butter einrühren und die Trauben dazugeben. Je nachdem wie weich die Trauben sind nach 1-3 Minuten vom Herd nehmen und am besten auf einem breiten Blech auskühlen lassen.

**GUTEN APPETIT!
EUER BASTI**