



Kochkurs

02. Februar 2015

Amuse bouche
Tomaten-Basilikum Bruschetta

Menüfolge

Kartoffelsüppchen
mit Hähnchenbrustfilet

In der Folie gegartes Filet vom Kanadischen Wildlachs
an Kartoffelsauce
Risonudeln-Risotto mit Basilikum-Pesto
und Baby Spinat

Aufgeschlagener Beerenquark
mit Minze-Aroma



Frischkäse-Brotaufstrich

Zutaten:

250g	Frischkäse
50ml	Geflügelbrühe
4 EL	Braune Butter
1 Prise	Salz, Chili, Paprika, evtl. etwas fein gehackter Kümmel
2 EL	Frische oder tiefgefrorene Kräuter (z.B. Ital. Kräutermischung)
1	Tomate

Zubereitung:

1. Die Geflügelbrühe einmal aufkochen lassen
2. Frischkäse in einer Schüssel mit Salz, Chili, Paprika, Gemüsebrühe und der lauwarmen braunen Butter schaumig rühren
3. Tomate waschen, halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch entfernen. In sehr feine Würfel schneiden und unter die Frischkäse-Masse rühren
4. Frische Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken (alternative tiefgefrorene Kräuter) und unter die Frischkäsemasse rühren. Evtl. erneut abschmecken

Tipp:

Der Frischkäsebrotaufstrich kann auch mit einer anderen Gemüseart (z.B. feine Zucchiniwürfel oder bei guter Verträglichkeit auch mit frischen Zwiebeln oder gereibenem Knoblauch abgeschmeckt werden.

Durch die Verwendung von Kümmel wird der Brotaufstrich bekömmlich



Kartoffelsuppe mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten:

600g	Kartoffeln
4	Möhren
1 l	Gemüsebrühe
1000ml	Sahne
40g	Butter
1 EL	Frisch geschnittener Schnittlauch
400g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Öl
200g	Crème Fraîche
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
	Majoran
	Kümmel
	Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Möhren schälen und würfeln.
3. Gewürfelte Kartoffeln und Möhren in der Gemüsebrühe ca. 40 Minuten weich garen
4. Kartoffeln und Möhren mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und durch eine Kartoffelpresse in die Gemüsebrühe geben
5. Sahne und Butter zugeben, gut durchrühren und mit Salz, Kümmel und Muskatnuss abschmecken.
6. Hähnchenbrust waschen, mit Küchenpapier abtupfen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilet-Würfel darin bei milder Hitze goldgelb anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas mildem Paprikapulver würzen.
8. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, gebratene Hähnchenbrustfilet zugeben und mit dem Schnittlauch garnieren

Tipp:

Die Kartoffelsuppe können Sie unterschiedlich abschmecken. Entweder klassisch mit Majoran, Kümmel und Muskatnuss oder auch z.B. mit Curry.

Statt Hähnchenbrustfilet können Sie ebenfalls geräucherte Forellenfilet-Würfel oder geräucherte Lachsstreifen in die Suppe geben.



Lachsfilets aus dem Backofen

Zutaten:

- 4 Lachsfilet ca. 160g
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 1 EL Öl
- 1 Limette (Schale einer unbehandelten Limette)
- Salz
- Thymian
- Rosmarin
- Evtl. Prise Chilisalz

Zubereitung:

1. Lachsfilet auf ein mit Butter oder Öl gefettetes Backblech (für kleine Mengen reicht auch ein Teller) legen
2. Den Fisch mit Salz würzen.
3. Eine unbehandelte Limette mit Essigwasser waschen, abtrocknen und die Schale abreiben
4. Die geriebene Limettenschale mit Öl mischen und die Fischfilets nach dem Garen damit bepinseln
5. Nach Belieben evtl. noch mit etwas Chilisalz nachwürzen
5. Die Fischfilets mit Klarsichtfolie abdecken und in den vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten bei 100 Grad Celsius Garen.

Tipp:

Handelsübliche Klarsichtfolie/Alufolie ist bis ca. 110 Grad Celsius hitzestabil und kann somit unbedenklich bei 100 Grad im Backofen verwendet werden. Fisch auf diese Weise gegart bleibt saftig.

Statt Lachs kann jedes andere Fischfilet auf diese Weise im Backofen gegart werden.

Limetten-Öl kann auch in etwas größerer Menge hergestellt werden. Es eignet sich sehr gut zum Aromatisieren verschiedener Gerichte und für Salatsoßen. Abgedeckt hält es sich einige Tage im Kühlschrank

**Anstatt Limetten-Öl kann auch braune Butter verwendet werden.
(Rezept siehe Extrablatt)**

Chilisalz kann man einfach selber herstellen: Mixen Sie grobes Salz mit etwas frisch gemahlenem Chili bis zum gewünschten Schärfegrad und füllen dies in ein verschließbares Salzgefäß (z.B. kleines Konfitürenglas).



Kasino

TAGEN, VERANSTALTEN UND STILVOLL GENIESSEN

Bayer Gastronomie

Nudel-Risotto

Zutaten:

600ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
300g	Risoni-Nudeln
1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe
1 Stk.	Ingwer
2 EL	Braune Butter
2 EL	Geriebener Parmesan
Evtl. Prise Salz	

Zubereitung:

1. Brühe mit dem Lorbeerblatt in einem Topf erhitzen
2. Risoni zugeben und bei milder Hitze unter Rühren ca. 8-10 Minuten garen (bis sie al dente sind).
3. Knoblauchzehe und Ingwer schälen, fein Reiben und kurz vor dem Garendem dem Nudel- Risotto begeben.
4. Warme braune Butter und fein geriebener frischer Parmesan zugeben und das Nudel-Risotto abschmecken

Tipp:

Statt Parmesan-Käse kann das Nudel-Risotto auch mit Kräuter-Pesto (siehe Rezept) abgeschmeckt werden.

Risotto kann auch in größeren Mengen hergestellt werden und anschließend portionsweise eingefroren werden. Hierfür streichen Sie das fertige Risotto (ohne Parmesan-Käse) auf ein Tablett oder einen flachen Teller, lassen es abkühlen und frieren es anschließend portionsweise ein.

Bei Bedarf auftauen und mit etwas heißer Brühe erwärmen und mit Butter, Parmesan oder Kräuterpest abschmecken und servieren.



Kräuter-Pesto

Zutaten:

80g	Spinat (frisch oder tiefgefroren) oder frische glatte Petersilie
80g	Basilikum (frisch oder tiefgefroren)
1 EL	Frisch geriebener Parmesan
1 EL	Pinienkerne oder Mandelblättchen
½	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
60g	Warme gebräunte Butter (siehe Rezept)
Salz	
	Etwas Zitronensaft
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Blattspinat oder Petersilie von den Stielen zupfen, waschen abtropfen lassen und in wenig Salzwasser blanchieren. (bei tiefgefrorenem Blattspinat nur tropfnass in Salzwasser blanchieren). Im kalten Wasser abschrecken und auf ein Sieb gut abtropfen lassen (evtl. etwas ausdrücken) und mit einem Messer grob zerkleinern.
2. Basilikum waschen, in Küchenpapier trocken drücken und mit einem Messer grob zerkleinern
3. Pinienkerne oder Mandelblätter ohne Fett in einer Pfanne goldgelb bräunen
4. Parmesan, geröstete Pinienkerne oder Mandelblättchen, in feinen Scheiben geschnittenes Knoblauch, Olivenöl und warme braune Butter in einen Mixer (Stabmixer o.ä.) geben und zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken
5. Die Paste in ein verschließbares Gefäß füllen

Tipp:

Die Paste hält sich in einem verschlossenen Gefäß einige Tage im Kühlschrank. Sie kann zum Würzen von Nudelgerichte oder z.B. von Brotaufstrich genutzt werden



Aromatisierter Beerenquark

Zutaten:

500g	Sahnequark
4 EL	Leinöl (alternative Rapsöl)
250ml	Sahne
1 Prise	Salz
1	Vanilleschote
1 EL	Honig
1 EL	Fein geriebener Ingwer
250g	Waldbeeren - nach belieben
½	Saft einer ½ Zitrone
1	Abrieb einer unbehandelten Zitrone oder Limette
1	Abrieb einer unbehandelten Orange
	Minze / Ingwer

Zubereitung:

1. Quark mit Leinöl und Sahne schaumig rühren und mit dem Mark einer Vanilleschote, Honig, Zucker, dem Abrieb der Limetten und Orangenschale, fein geriebener Ingwer verrühren.
2. Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen dann mit etwas Zitronensaft beträufeln und unterheben.
3. Die Quarkspeise in Dessert-Schälchen füllen und gekühlt servieren

Tipp:

Die Quarkspeise kann auch mit jeder anderen Obstsorte zubereitet werden