

Alle Rezepte für 4 Personen:

Frühlingskochkurs für Genießer

25. März 2018

Frühlingshafte Fingerfoods

Karotten-Ingwer-Essenz mit Wok-Gemüse

**

Kokos-Hummersuppe mit Spargel im Tempurateig

**

Steinpilzsuppe mit Kräuter-Cracker

**

Gegrillter Hummer auf Kartoffel-Nußbitterschaum und Limonenjus

**

Soufflierter Schweinebauch

auf Blumenkohlmousseline und Bärlauchschaum

**

Spargelragoût mit konfierter Eismeerforelle und Thai-Basilikum

**

Erdbeeren mit grünem Pfeffer und Mandelmilchschaum

Karotten-Ingwer Essenz mit Wok-Gemüse

1 L Wasser

30 g Sellerie

30 g Lauch

500 g Karotten geschnitten

50 g Ingwer

10 g Salz

etwas Pfeffer

3 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

Kaltes Wasser mit dem geschnittenen Gemüse und den Gewürzen erhitzen, bis es köchelt. Für 45 min ziehen lassen. Das Ganze durch ein Tuch passieren.



für das Wok-Gemüse

100 g Shiitake-Pilze
175 g Möhren
150 g rote Paprika
350 g Broccoli
100 g Zwiebeln
125 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
Salz
2 EL Öl
100 ml Orangensaft
5 EL Sojasauce
75 g Mungobohnensprossen
Pfeffer

Zubereitung:

Von den Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, Kappen halbieren. Möhren in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Broccoli in Röschen teilen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Zuckerschoten putzen. Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren, Broccoli und Zuckerschoten nacheinander in kochendem Salzwasser 2 Min. vorgaren, abschrecken.



2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Pilze, Paprika und Zwiebeln darin unter Rühren 3 Min. braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 30 Sek. mitbraten. Mit Orangensaft und Sojasauce ablöschen. Möhren, Zuckerschoten und Broccoli dazugeben und zugedeckt 30 Sek. kochen. Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 30 Sek. kochen, dann salzen und pfeffern.

Kokos-Hummer Suppe

1 kg Hummer
40 g Butter
20 g Butter (Krebsbutter)
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
Mehl
1/4 Liter Weißwein, trocken
100 g Crème fraîche
Salz
6 EL Sahne
2 cl Cognac
1 Dose Kokosmilch
Chilipaste
Cayennepfeffer
4 Stangen Spargel
200 g Tempuramehl

Zubereitung:

Die Hummer nacheinander mit dem Kopf zuerst in reichlich kochendes Wasser geben - dabei darauf achten, dass das Wasser jeweils kräftig sprudelnd kocht - und 5 Minuten ziehen lassen.
Etwas abkühlen lassen und dann das Fleisch ausbrechen.

Von den Hummerschwänzen je 4 Medaillons abschneiden, die Scheren ganz lassen. Dann beides zugedeckt kühl stellen.
Nun das restliche Hummerschwanzfleisch und das Fleisch aus den Gelenken klein hacken und ebenfalls zugedeckt kühl stellen.

Hummerpanzer und Beine zerhacken. Die Teile in der Butter und Krebsbutter anrösten.

Die Schalotten pellen und halbieren, die Knoblauchzehen etwas anquetschen (nicht pellen), die Tomaten grob schneiden und alles zu den Hummerschalen geben. Leicht mit Mehl bestäuben, gut durchrühren und kurz anschwitzen.

Mit Wein und 1/2 l Wasser auffüllen, Cognac dazugeben und im offenen Topf bei milder Hitze 30 Minuten kochen. Dann das Ganze durch ein feines Haarsieb abgießen, die Crème fraîche und die Sahne unterrühren und würzen.

Dann eine Dose Kokosmilch hinzugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und der Chilipaste nach Schärfegrad abschmecken!

Den Spargel kurz blanchieren und kalt abschrecken. Das Tempuramehl mit kaltem Wasser dick anrühren. Den Spargel leicht würzen und in Mehl wälzen, anschließend durch den Tempurateig ziehen und in heißem Fett ausbacken.

Steinpilzsuppe mit Kräuter-Cracker

20 g Steinpilze (getrocknet)
150 g Steinpilze
100 g Schalotten
30 g Kartoffeln
4 Stiele Oregano
20 g Butter
4 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond
250 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Getrocknete Steinpilze in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Frische Steinpilze sorgfältig putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln, Kartoffeln schälen und klein schneiden. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte fein schneiden, restliche Blättchen in kaltes Wasser legen.

Butter und 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Eingeweichte Steinpilze mit Wasser, 2/3 der frischen Pilze und dem fein geschnittenen Oregano dazugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit 400 ml Wasser, Fond und Sahne auffüllen und offen 20 Minuten schwach kochen lassen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, restliche Pilze darin bei starker Hitze 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Suppe und Pilze auf vorgewärmte Teller verteilen. Restliche Oreganoblättchen trockentupfen. Suppe mit Oregano bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

250 g Mehl, glatt
2 EL Öl (Raps-, Sonnenblumenöl)
1 Prise Salz
125 ml Wasser, lauwarm
Butter, zerlassen
Salz
Kräuter
Käse

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen glatten, gut durchgekneteten Teig bereiten. Den Teig in faustgroße Portionen teilen, mind. 30 Min. mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen.

Die Portionen hauchdünn ausrollen, etwas zurecht ziehen, mit zerlassener Butter bestreichen. Mit grobem Salz, eventuell Käse und / oder Kräutern bestreuen. Den Teig mit dem Pizzarad oder einem scharfen Messer in fingergerechte Stücke schneiden (oder die fertigen Cracker nach dem Backen brechen), dann bei ca. 200 bis 220 °C bei Ober-/Unterhitze 5 Min. backen.



*Gegrillter Hummer auf Kartoffel-Nußbutter Schaum
und Limonenjus*

1 kg Hummer
100 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Hummer nacheinander mit dem Kopf zuerst in reichlich kochendes Wasser geben - dabei darauf achten, dass das Wasser jeweils kräftig sprudelnd kocht - und 5 Minuten ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen und dann das Fleisch ausbrechen.

für den Kartoffel-Nußbutter Schaum

200 ml Milch
30 g Kartoffel, gekocht und fein gerieben
etwas Brühe
Macis gemahlen
30 g Nußbutter

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und aufkochen, mit dem Pürierstab mixen um dann anschließend in einen Sahne Blaser iSi geben. Zwei Kapseln drauf geben und bei 65° C bereitstellen.



für die Limonenjus

1 EL Butter
1 Limone
2 Schalotten
100 ml Sherry
250 ml Brühe
1 Becher Schlagsahne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, weiß

Zubereitung:

Für die Limonensauce zuerst die Limone gut waschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Schalotten schälen und fein hacken.
Nun die Schalotten und die Limonenschale in einem Topf mit etwas Butter andünsten. Mit Sherry ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Anschließend die Brühe, Limonensaft und Sahne einrühren, etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Soufflierter Schweinebauch

500 g Schweinebauch
etwas Backpulver
2 TL Barbecue Sauce

Zubereitung:

Schweinebauch mit der Sauce marinieren und im Vacuum im Wasserbad 120 Min. leicht köcheln.
Danach den Schweinebauch aus dem Vacuum nehmen und mit dem Backpulver bestreuen, anschließend bei vorgeheiztem Ofen 200°C soufflieren.

für die Blumenkohl-Mousseline

500 g Blumenkohl
125 g Butter
Prise Salz
Prise Pfeffer
½ TL Xanthan

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden, anschließend mit den restlichen Zutaten unter Vacuum sehr weich kochen. Den Blumenkohl mit dem Saft in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Xanthan zugeben und weiter mixen bis die Masse cremig ist. In einen kleinen Topf geben und mit Folie luftdicht abdecken.

für den Bärlauchschaum

100 g Bärlauch
200 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer
½ TL Lecithin

Zubereitung:

Gemüsefond einmal aufkochen lassen, kurz abkühlen lassen und in einen Mixer geben. Den Bärlauch kleingeschnitten nach und nach untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb gießen, Lecithin mit einem Stabmixer aufmixen, bis ein Schaum entsteht und das Lecithin sich aufgelöst hat. Den Schaum mit einem Löffel von der Oberfläche nehmen.

Spargelragoût

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
Abrieb einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
100 g Butter
50 g Mehl
Salz, weißer Pfeffer
100 ml Sahne
20 ml Weißwein

Zubereitung:

Den Spargel schälen und schneiden, in reichlich Wasser mit Salz und $\frac{1}{2}$ Zitrone für 5 min blanchieren und kalt abschrecken.
Für die Sauce die Butter in einen Topf geben bis sie geschmolzen ist, mit einem Schneebesen das Mehl farblos anschwitzen. Sahne, Weißwein, Zitronensaft und etwas von dem abgekühlten Spargelwasser aufgießen, bis die Sauce eine cremige Bindung hat.
Den Spargel in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Konfierte Eismeerforelle

4 Eismeerforellenfilets
150 g grobes Meersalz
300 ml Olivenöl
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
Abrieb einer Orange
1 Bund Thai-Basilikum

Zubereitung:

Das Forellenfilet in dem Meersalz wälzen und nach 5 Min. abwaschen, mit Küchenkrepp gut trockentupfen.
Das Öl mit den Gewürzen und dem Orangenabrieb auf 60°C erhitzen (wichtig: Thermometer benutzen). Die Filets langsam reinlegen und ca. 8 Min. ziehen lassen. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Thai-Basilikum grob zupfen und auf den Fisch geben.

Erdbeeren mit grünem Pfeffer

750 g Erdbeeren
150 g Zucker
250 ml Orangensaft
abgeriebene Schale einer Orange
60 ml Grand Marnier
30 g Pfeffer, grün, eingelegt

Zubereitung:

Zucker in Pfanne schmelzen, Orangensaft begeben, glatt rühren und Orangenschale einmengen. Verkochen lassen, bis der Zucker völlig aufgelöst ist.

Erdbeeren putzen, waschen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und halbieren. Orangensauce mit Grand Marnier und grünem Pfeffer vermengen und aufkochen. Erdbeeren begeben und kurz durchrühren.

Mandelmilchschaum

100 ml Sahne
250 ml Mandelmilch
100 ml Amaretto
200 g Marzipan-Rohmasse
1 Vanilleschoten

Zubereitung:

Die Marzipanrohmasse in Stückchen schneiden. Die Sahne, die Milch und 50 ml Amaretto in einen Topf geben und die Marzipanrohmasse hinein geben. Das Ganze dann erhitzen, bis das Marzipan sich auflöst. Danach durch ein Haarsieb geben. Die restlichen 50 ml Amaretto, sowie das Mark einer Vanilleschote dazu und im Kühlschrank abkühlen lassen. Die abgekühlte Marzipansahnesauce in den Isi Gourmet Whip geben und 2 Patronen rein drehen. Dann den Behälter noch mal ca. eine Stunde in den Kühlschrank zum Abkühlen stellen.

Kleines Küchen ABC

Ablöschen

Zu angebratenem Fleisch, Fisch oder Geflügel etwas Flüssigkeit (Brühe oder Wein) geben.

Abschmecken

Am Ende des Kochvorganges dem Gericht die noch benötigten Kräuter und Gewürze zufügen, um den Geschmack in die gewünschte Richtung zu bringen.

Abschrecken

Frisch gekochte, noch heiße Nahrungsmittel unter kaltem Wasser kurz abkühlen, um sie leichter von der Schale befreien zu können. Bei Nudeln um den Garprozess zu stoppen und sie al dente zu servieren.

Absengen

Bei Geflügel die feinen Härchen vor der Zubereitung über einer Flamme absengen.

al dente

Bissfest.
Teigwaren und Gemüse nur so lange kochen, dass noch Widerstand mit den Zähnen (= dente) spürbar ist.

al forno

aus dem Backofen

Amuse gueule

(Appetit-)anregendes Snack-Häppchen, wird meist vor der Vorspeise serviert.

Anbraten

Fleisch wird bei hoher Temperatur angebraten. Das bewirkt, dass sich die Fleischporen schließen und das Fleisch saftig bleibt.

Andünsten

Zwiebeln und Gemüse werden in heißem Fett erhitzt, ohne Farbgebung.

Angießen

Während des Bratens wird Wasser oder Brühe zugegossen.

Aprikotieren

Gebackenes wird mit erwärmter Aprikosenmarmelade dünn bestrichen und bekommt dadurch Glanz.

Ausbacken

Auch Frittieren.
Speisen (Gemüse, Kartoffel oder Teig) werden in heißem Fett schwimmend gegart.

Binden

Einer Flüssigkeit unter Zuhilfenahme von Bindemitteln (z.B. Mehl, Stärke, Gelatine, ...) eine festere Konsistenz verleihen.

Blanchieren

Blanchieren ist die Bezeichnung für eine kurzzeitige Behandlung der Zutaten. Blanchiert wird meist Gemüse. Die Struktur des Gargutes soll so flexibel gemacht werden (Weißkohl für Kohlrouladen), zum Häuten (Tomaten), um das Volumen für die Weiterverarbeitung zu verkleinern (Spinat) oder um das Gemüse vor Oxidation und Verfärbungen beim anschließenden Garen zu schützen (Fenchel, Sellerie oder Blumenkohl).

Flüssigkeit zum Kochen bringen, Gemüse kurz darin ziehen lassen und dann in Eiswasser abschrecken. So bleiben Bohnen und Spinat leuchtend grün.

Braten

Trockenes Garen bei starker Hitze.

Consommé

Kraftbrühe

Dämpfen

Garen in Dampf mit einem Spezialkochtopf mit Einsatz.

Dünsten

Garen im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit bei geringer Hitze und im geschlossenen Topf. Schont die vorhandenen Vitamine.

Frittieren

siehe Ausbacken.



Fond

Saft, der beim Braten, Dünsten oder Kochen aus Lebensmitteln austritt (Fleischfond, Gemüsefond), Basis für Suppen und Soßen.

Gratinieren

Überbacken (im Backofen oder Grill), um eine knusprige Kruste zu erhalten.

Marinieren

Zutaten in einer gewürzten, säuerlichen Flüssigkeit abgedeckt eine bestimmte Zeit ziehen lassen.

Marinieren kann man Fleisch, Geflügel und Fisch, aber auch Gemüseteile. Dadurch wird es mürbe und die Garzeit verkürzt sich, was insbesondere beim Grillen von Vorteil ist.

Panieren

Zutaten vor dem Braten oder Frittieren zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.

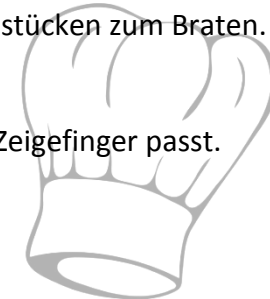
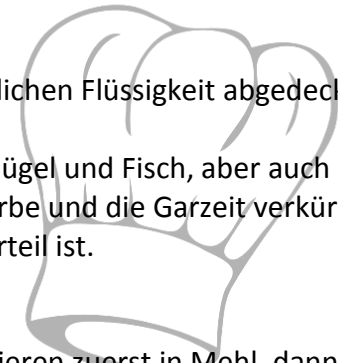
Das Panierte bekommt eine goldbraune, knackige Kruste und behält einen zarten Kern.

Parieren

Das Vorbereiten von Fleisch- oder Fischstücken zum Braten.

Prise

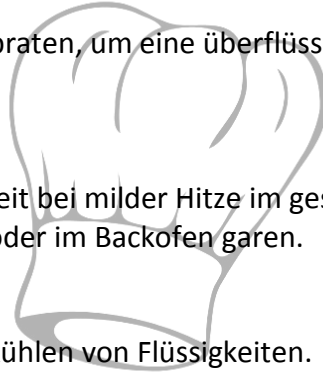
Die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt.



Sautieren

Sautieren ist eine besondere Form des Kurzbratens. Das Gargut, meistens dünn geschnitten oder zerkleinert (Geschnetzeltes) wird in einer Sauteuse (Pfanne mit hochgezogenem Rand) bei starker Wärmeeinwirkung gebraten.

Gewürzt wird erst nach dem Anbraten, um eine überflüssige Saftabgabe zu verhindern.



Schmoren

Angebratene Speise mit Flüssigkeit bei milder Hitze im geschlossenen Topf oder Bräter auf dem Herd oder im Backofen garen.

Temperieren

Schonendes Erwärmen oder Abkühlen von Flüssigkeiten.

Tournieren

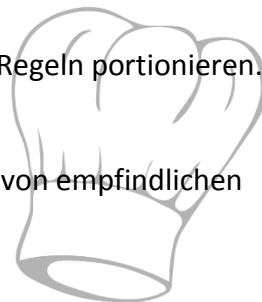
Obst und Gemüse ausstechen oder in bestimmte Formen schneiden, z.B. zur Garnierung und Dekoration von Speisen.

Tranchieren

Fleisch und Geflügel nach bestimmten Regeln portionieren.

Wasserbad

Wird zum Aufschlagen oder Erwärmen von empfindlichen Speisen und Soßen verwendet.



Herzlich Willkommen

