

# Kochschule



Im  
„Tapas-Antipasti-Häppchen & Co“

## Pfritzauf mit Creme von der geräucherten Forelle

- 4 Personen als Vorspeise -

6 Eier, Salz, 200 g Mehl, 200 g Milch (Reis-oder Sojamilch),  
Sonnenblumenöl (Bratöl) oder Kokosöl, 1 Muffin Form  
(oder kleine „Weck“ Gläschen), 1 EL Zitronensaft,  
1 Becher Schmand(10% Joghurt geht auch),  
125 g geräuchertes Forellenfilet,  
1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

Eier, Salz, Milch und Mehl in einem Messbecher verquirlen, etwas quellen lassen(gerne 1 bis 2 Stunden). Backofen auf 210 °C vorheizen.

Die Gläschen mit ca. 2 EL Kokosöl befüllen, Gläschen auf ein Backblech stellen (denn es wird Fett überlaufen), das Blech in den Backofen schieben und 10 min aufheizen. Nach der Aufheizphase das

Backblech aus dem Ofen holen, den Teig (3/4) einfüllen, gleich wieder in den Backofen stellen und goldbraun in ca. 20 min ausbacken.

Das Forellenfilet in kleine Stücke schneiden, den Schmand, salzen, pfeffern, den Zitronensaft zufügen, Schnittlauch fein schneiden und mit den Forellenfiletstücke unter den Schmand heben, mit den warmen „Pfritzauf“ servieren.



Kochveranstaltung  
der

*Bietigheimer  
Kochschule*

Im Küchenreich in Bie-  
tigheim

Aktuelles Kurs-  
programm unter  
[www.kuechenreich-  
kuechen.de](http://www.kuechenreich-kuechen.de)

Anmeldung

Mail:

[info@kuechenreich-  
kuechen.de](mailto:info@kuechenreich-kuechen.de)

Fax: 07245-83645

Tel: 07245-2260

*Sinnliche-  
Gourmetküche  
Cateringservice  
in Bio-Qualität*

*Thomas Fruhen  
Fon 07225-988472  
Mobil 0173/8423110*

[info@sinnliche-  
gourmetkueche.de](mailto:info@sinnliche-gourmetkueche.de)  
[www.sinnliche-  
gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)

## Flammkuchen

- für 4 Personen als Vorspeise -

2 Flammkuchenböden (Fertigprodukt), 2 Zwiebeln, 50 g Speckwürfel (Alternativ geht auch z.B. Pilze hauchdünn gehobelt mit Frühlingszwiebeln), 200 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Abrieb einer Zitrone, Kreuzkümmel-, Fenchelsamen- und Koriandersamen gemahlen

### Zubereitung

Backofen auf Intensivbacken (oder Umluft) 240 °C 15 min vorheizen.

Zwiebeln dünn hobeln, Creme fraiche salzen und pfeffern, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen und Fenchel würzen, danach den Zitronenabrieb unterheben.

Teigplatten mit Creme fraiche bestreichen, Zwiebel und Speck verteilen, im Ofen auf dem 1. Einschub von unten in ca. 5 min backen.





## Burger von der Hähnchenkeule

- für 4 Personen -

2 Stück Hähnchenkeulen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, Paprikapulver geräuchert z.B. 1 TL Jamaika Jerk, (oder Hähnchengewürz), 1 Bd. Petersilie, 100 g weiße Bohnen (vorgekocht), Salz, Pfeffer, Kokosöl, Ghee oder Bratöl

### Zubereitung

Hähnchenkeulen entbeinen, die Haut abziehen, Fleisch mit Paprikapulver, Jamaika Jerk, Salz und Pfeffer sowie etwas Olivenöl einreiben.

Fleisch in Stücke schneiden, Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

In einer Küchenmaschine Fleisch, Ingwer, weiße Bohnen und Petersilie grob cuttern.

Die Fleischmasse in 4 Taler formen, auf der Teppan Yaki-Platte oder in der Bratpfanne ausbacken.

## Vegetarischer Burger

- für 4 Personen -

200 g weiße Bohnen vorgekocht, 200 g TK Erbsen, 1 TL Cumin und Koriandersamen,  $\frac{1}{2}$  TL Cayennpfeffer, 1 EL Mehl, Abrieb einer Zitronenschale, Salz Pfeffer, frische Kräuter, Kokosöl, Ghee oder Bratöl

### Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und so lange mixen bis eine formbare Teigmasse entsteht. Mit einem Löffel etwas Teigmasse abstechen und in Öl anbraten, probieren und ev. nachwürzen. Danach den restlichen Teig in kleine Burger formen und in Öl ausbacken.





## Albondigas - Hacktaler

- 4 Personen -

200g Rinderhack, 25 g Mandelkerne, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, 1 trockenes Brötchen, Pfeffer, Salz, Kokosfett oder geklärte Butter, frische Petersilie

### Zubereitung

Für die Hackfleischmasse zuerst das Brötchen in Wasser einweichen. Den Knoblauch schälen, salzen und zerdrücken. Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach klein hacken. Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, Ei, Mandelkernen gut vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit einem Löffel etwas Teigmasse abstechen und in Öl anbraten, probieren und ev. nachwürzen. Danach den restlichen Teig in kleine Burger formen und in Öl ausbacken.



## Basilikum-Soße

### Das brauchen Sie

40 g Parmesan, 50 g Mandeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Bd. Basilikum, 1 Chili, Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 200 g Cocktailtomaten, 2 Stück Sardellenfilet, 1 Tassen Olivenöl, Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Knoblauch schälen, klein schneiden und mit 1 TL Salz vermahlen, min 10 Minuten marinieren.

Alle Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und mit Olivenöl grob häxeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Steak

- für 4 Personen -

4 Stück Rindersteak 2,5 cm Dicke (aus der Hüfte oder Roastbeef...), je 1 TL Thymian, Oregano und Majoran, etwas Kokosfett, Ghee oder Sonnenblumenbratöl, Salz, Pfeffer  
Anbratfett wie Kokosfett oder geklärte Butter (Ghee)

### Zubereitung

Sous-vide garen:

Die Steaks mit wenig Kokosfett einreiben, in einem Beutel evakuieren, bei 58 °C (Medium) in ca. 3 Stunden Sous-vide garen (dampfgaren).

Um das Fleisch noch schonender zu erwärmen, die Steaks zuerst bei 40 °C 30 Minuten erwärmen, danach die Temperatur auf 58°C erhöhen und noch weitere 2,5 Stunden garen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen, abtupfen und in heißem Fett auf jeder Seite knapp 2 Minuten anbraten. Das Fleisch kurz liegen lassen, danach aufschneiden, salzen und pfeffern.

Das Fleisch kann auch ohne Beutel bei den gleichen Bedingungen im Dampfgarer für 2,5 Stunden garen.

Wenn das Fleisch am Stück ist, so kann auch der Speisethermometer benutzt werden. Bei einem 1 kg Stück Roastbeef mit langsamer Erwärmung, muss man mit 3 Stunden rechnen.

Richtwerte um Fleisch in 2 Stufen im Dampfgarer auf Temperatur zu bringen (Sous-vide oder Dampfgaren):

1. Stufe: 40 °C, ca. 30 Minuten

2. Stufe: ca. 58 °C (Medium)

1 kg Roastbeef, ca. 3 Stunden

1 kg Rinderfilet, ca. 2 Stunden

Rib Eye Steak, 3 cm, (ca. 600 g), ca. 1.5 Stunden

Hüftsteak, 3 cm dick, ca. 2.5 Stunden

Wenn das Fleisch am Stück ist, bitte den Speisethermometer benutzen.

Die Garzeiten hängen noch vom Reifegrad des Fleisches ab. Wenn das Fleisch erst 14 Tage abgehangen ist, so benötigt es gut noch 30 Minuten länger. Besser wäre ein Reifegrad von ca. 21 Tagen.





## Surf and Turf auf badische Art

- 4 Personen -

200 g Roastbeef 2 cm dick, Kokosöl oder geklärte Butter, 4 Garnelen, Salz, Pfeffer, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Limette, 1 Schalotte (oder Zwiebel), 2 Knoblauchzehen, 1 Chili, 1 TL Thymian und Oregano, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Tasse Olivenöl

### Zubereitung

Die vorbereiteten Steaks kurz in heißem Fett anbraten, etwas ruhen lassen. Danach die Garnelen kurz anbraten mit etwas Zitronensaft beträufeln und stehen lassen. Chili entkernen und grob schneiden, Schalotten würfeln, den Knoblauch schneiden und mit 1 TL Salz min 10 Minuten marinieren.

Schalotte und Chili in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, salzen, später den Knoblauch mit anrösten.

Alle Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und mit Olivenöl zu einer Soße mixen, mit Limettensaft und Salz abschmecken, mit Olivenöl nach Bedarf verdünnen.

Steak in Rechtecke schneiden, salzen, pfeffern, auf einem Teller verteilen. Ein Klecks Soße auf das Fleisch geben und die fertigen Garnelen darauf legen.



## Fischfilet mit Joghurtsoße

- für 4 Personen -

600 g Fischfilet (Seehecht, Kabeljau, Steinbeißer, Zander, Lachs...), 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, nach Wunsch 1 TL Fisch-Gewürzmischung von z.B. Culinarico Karlsruhe, 1 BD Peterle, 1 EL Kapern, Saft einer Zitrone, 1 Sardellenfilet, 1 Becher Joghurt

### Zubereitung

Fischfilet mit den Fingern, mit wenig Zitronensaft einreiben, salzen, pfeffern, würzen, auf ein mit Butter gefettetes, gelochtes Garblech legen, im Dampfgarer bei 90 °C in 3-4 min garen.

Peterle, Kapern, Sardellenfilet und Zitronensaft pürieren, Joghurt einrühren und zum Fisch servieren.





## Patatas Canarias – kanarische Runzelkartoffeln

- für 4 Personen -

12 kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge), viel Meersalz, 1 Zitrone

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem Topf mit gut gesättigten Meersalz-Wasser, mit der halbierten Zitrone, in ca. 15 min auf dem Kochfeld weich kochen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, das Wasser abschütten und die Kartoffeln im offenen Topf noch einige Zeit auf dem Kochfeld auf kleiner Stufe (2) stehen lassen. Dadurch „schrumpeln“ die Kartoffeln zusammen und bekommen eine pikante Salzkruste.



## Aioli

1 Knoblauchknolle, 1 TL Salz, Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 100 g Olivenöl, 20 g weißer Balsamico 25 ml Milch, 1 TL Kreuzkümmelsamen, Paprikapulver, 1 rote Chili, 1 EL Tomatenmark

### Zubereitung

Knoblauch schälen und grob hacken, mit 1 TL Salz mindestens 15 Minuten marinieren. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten, in einen Mörser geben und fein mahlen.

Nun alle Zutaten in einem Becher pürieren, so dass eine homogene Masse entsteht.



## Antipasti von Karotten- und Zucchiniastreifen

- 4 Personen -

2 Karotten, 2 kleine Zucchini, italienische Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Majoran, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelbalsam, etwas Rohrzucker, 50 g Feta

### Zubereitung

Karotten schälen, danach mit den Zucchini der Länge nach mit einem Spargelschäler in dünne Streifen schneiden. Beides im Dampfgarer in 1 Minute blanchieren, etwas abtropfen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erwärmen, die Streifen mit den Kräutern und Salz anbraten, mit etwas Zucker karamellisieren, mit Apfelbalsam ablöschen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Olivenöl beträufeln.

Antipasti auf einem Teller anrichten, mit frischen Kräutern wie Basilikum und Fetabrösel dekoriert servieren.





## Flan catalana

- 12 Personen -

500 ml Sahne, 8 Eigelbe, etwas Vanillepulver, 80 g Rohrzucker

für das Karamell nochmals 100 g Zucker, 8 feuerfesten Förmchen (Inhalt je ca. 80 ml)



### Zubereitung:

100 g Rohrzucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze solange erwärmen bis ein goldbrauner Karamell entstanden ist. Diesen in die Förmchen verteilen.

Sahne mit dem Zucker und dem Vanillepulver in einem Topf bis max. 30 °C erwärmen. Inzwischen die Eier aufschlagen, Eigelbe auffangen und mit einer Prise Salz verquirlen. Die Sahne langsam unter die Eigelbmasse mischen.

Flüssigkeit in Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie bedecken und im Dampfgarer bei 90°C in 35 min garen.

Alternativ den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen und das tiefe Backblech oder eine andere Schale mit so viel Wasser füllen, damit die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen, im Ofen ca. 50 Minuten garen, bis die Eimasse stockt, aus dem Backofen nehmen und erkalten lassen.

Den Flan auf einen Dessertteller stürzen und dekorieren.



## Schokomuffin

- für 12 Stück -

160 g Schokolade (...die Ihnen schmeckt), 120 g weiche Butter (oder Ghee, Kokosöl), 80 g Zucker, 3 Eier (zimmerwarm), 160 g gemahlene Mandeln, Prise Salz, 1 EL Maisstärke, 1 TL Backpulver, Muffinform

### Zubereitung

Schokolade, zerkleinern, in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und im Dampfgarer bei ca. 65 °C in 15 min schmelzen.

Weiche Butter, Eier und Zucker in der Küchenmaschine oder von Hand rühren, die flüssige Schokolade dazugeben und alles zu einer homogenen Creme verrühren.

Salz, Mandeln, Stärke und Backpulver mischen, anschließend mit dem Kochlöffel unter die Schokocreme heben.

Die Form mit Butter einfetten, die Masse in die Form füllen und im Dampfgarer bei 100 °C in 30 min garen.