



Sinnliche Gourmetküche - Kochschule & Catering-Service in Bio-Qualität  
Thomas Fruhen • Schlotteräxtweg 12 • 76571 Gaggenau • Tel. 07225 - 988472 - mobil: 015231711692  
fruhens@[mail.de](mailto:mail.de) • [www.sinnliche-gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)

# Kochschule „Weihnachtsmenü“



## Bauern-Baguette

500 g Weizenmehl Typ 550 (oder anderes Mehl), ca. 5-10 g Frischhefe, 280 ml Wasser, 1 TL Steinsalz



### Zubereitung

Zuerst Mehl und Salz vermischen. Danach Hefe zerbröseln und unter das Mehl mischen, Wasser zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 4-12 Stunden bei nicht zu warmer Temperatur gehen lassen bis er sich sichtlich vergrößert hat. Wer es etwas schneller mag, sollte die Menge an Hefe erhöhen und den Teig ev. im Dampfgarer bei 30-40 °C in ca. 40 min gehen lassen.

Den Backofen auf 210 °C, vorheizen. Den Teig zu 2 Stangen formen, auf ein Backblech legen, 15 min gehen lassen, in den Backofen schieben. In den ersten 10 min 3 Dampfstöße auslösen. Backzeit gesamt ca. 25-30 min, je nach Dicke des Brotes.





## Flammkuchen

- für 4 Personen -

4 Flammkuchenböden (Fertigprodukt), 350 g Creme fraiche, Maronen, Kürbis und Apfel, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel-, Fenchelsamen- und Koriandersamen gemahlen

### Zubereitung

Backofen auf 240 °C 15 min vorheizen, Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Maronen in feine Scheiben, den Apfel vierteln, entkernen und auch in feine Scheiben schneiden.

Creme fraiche salzen und pfeffern, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen und Fenchel verfeinern.

Teigplatten mit Creme fraiche bestreichen, Kürbis, Maronen und Apfelscheiben darauf verteilen, im Ofen auf dem 1. Einschub von unten in 6-7 min backen.



## Flan von der geräucherten Forelle

- für 12 Personen als Vorspeise -

200 g geräucherte Forelle oder gebeizter Lachs, 1 TL Tomatenmark, ca. 100 ml Sahne, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Zitronensaft



### Zubereitung



Eier trennen. Fisch zuerst mit der Sahne pürieren, so dass eine homogene Crème entsteht. Eigelb, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und das Tomatenmark (für die Farbe) zufügen und weiter pürieren. 2 Eiweiß aufschlagen und unter die Masse heben. Creme in kleine Gläschen füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und bei 90 °C im Dampfgarer 20 min garen.

Flan auf dem Teller als Vorspeise auf einem Paprika Soßenspiegel servieren.



## Paprikasoße für Soßenspiegel



2 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 50 ml Sahne, etwas Wasser und Weißwein, Salz Pfeffer, geklärte Butter oder Kokosfett

### Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Paprika in grobe Stücke schneiden. Zwiebel in Fett anschwitzen, salzen, Paprikastücke hinzufügen, anrösten, zuckern (Paprika haben Bitterstoffe), mit Wein, Wasser und Sahne ablöschen, Topf mit einem Deckel verschließen und ca. 15 min köcheln lassen. Paprika in einen Pürierbecher umfüllen, pürieren, durch ein Sieb passieren, abschmecken,





## Burger von der Hähnchenkeule

- für 4 Personen als Vorspeise -

4 Stück Hähnchenkeulen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, Paprikapulver geräuchert, 1 TL Jamaika Jerk (oder Hähnchengewürz), Salz, Pfeffer, Olivenöl



### Zubereitung

Hähnchenkeulen entbeinen, mit Paprikapulver, Jamaika Jerk, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl einreiben.

Fleisch in grobe Stücke schneiden, Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Nun alle Zutaten in einem Mixer geben und cuttern.

Die Fleischmasse in 8 Taler formen, auf der Teppan Yaki-Platte oder in der Bratpfanne ausbacken.

Mit Kräutersalat, Joghurt und Brötchen servieren.



## Maronensuppe

- 4 Personen -

200 g Maronen (vorgekocht), 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 2 Kartoffeln, 50 ml Weißwein, 2 EL Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 600 ml Wasser, 1 TL Thymian, 1 TL Cumin gemahlen, 1 Becher Sahne



### Zubereitung

Maronen grob hacken, Kartoffeln würfeln, Zwiebel und Lauch fein schneiden. In einem Topf Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Lauch mit Salz anschwitzen, Maronen und Kartoffelwürfel, Thymian und Cumin dazugeben, anrösten, mit Wein und Wasser ablöschen, ca. 40 min kochen lassen, pürieren, mit Salz abschmecken, zum Schluss die Sahne unterrühren.





## Serviettenklos

- für 8 Personen -

400 g trockene Brötchen, 6 Eier, 200 ml Milch, 125 g Butter, 1 Stange Lauch, 3 Karotten, 1 Bd. Petersilie, 1 TL Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

Brötchen in kleine ca. 1x1 cm Würfel schneiden oder brechen, Karotten raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden, Petersilie schneiden, Eier verquirlen, Gemüse und Kräuter vermischen und leicht salzen. Alles in einer großen Schüssel mischen, Pfeffer und Gemüsebrühepulver untermischen. Milch erwärmen, Butter darin schmelzen und über die Brötchen-Gemüsemischung geben. Eier unterheben und alles zu einem Teig formen. Ein Handtuch nass machen, ausbreiten und den Brot-Teig darin einrollen. Die Rolle auf ein gelochtes Garblech legen und bei 100 °C in 40 min garen. Alternativ in Folie einwickeln und im Wasserbad stocken lassen.

Der Serviettenklos kann nachdem er fertig ist in Scheiben aufgeschnitten und in etwas Butter angebraten werden.



## Toskanische Tomaten - Sugo

2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Chili, ca. 50 g in Öl eingelegte halbtrocknete Tomaten, 1 Stück Sardellenfilet, 1 TL Fenchelsamen, 1 EL Rosmarinnadeln, je 1 TL Thymian, Oregano und Majoran, 1 EL Tomatenmark, 1 Glas stückige Tomaten (ca. 400 g), Crema Balsamico, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Knoblauch fein würfeln und mindestens 10 min mit Salz marinieren. Zwiebel, Sardellenfilet und Chili separat fein schneiden, Rosmarin fein hacken. Fenchelsamen etwas mörsern. Thymian, Oregano, Rosmarin, Fenchel und Majoran mischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebelwürfel mit dem Sardellenfilet ca. 3 min anschwitzen, etwas salzen, danach die Chili-Stücke dazu geben, danach die halbtrockneten Tomatenstücke, dann die Gewürzmischung, zum Schluss den Knoblauch mit dem Tomatenmark anrösten, mit Tomatenstücke ablöschen, mit Crema Balsamico verfeinern, das ganze aufkochen, nachsalzen, pfeffern und ca. 30 min köcheln lassen.





## Roastbeef

- für 6 Personen -

800 g Roastbeef (oder Rinderfilet), Kokosfett (oder geklärte Butter), Salz (Fleur de Sel), Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Fleisch auf den Backofen-Rost legen, darunter ein Universalblech schieben, oder das Fleisch in eine gelochte Garschale legen. Fleisch nach Geschmack mit Thymian oder anderen Kräutern belegen und über Kerntemperatur garen.

Gourmetfleisch:

Backofen mit Dampfgarer, Betriebsart Combigaren, HeißluftPlus,

1. Schritt: Temperatur 47 °C, Feuchte 90 %, Kerntemperatur 33 °C (ca. 2 h).

2. Schritt: Temperatur 55 °C, Feuchte 90 %, Kerntemperatur 45 °C (ca. 1 h).

3. Schritt: Temperatur 60 °C, Feuchte 90 %, Kerntemperatur 58 °C (ca. 0,5 h).

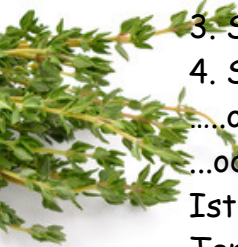
4. Schritt: Temperatur 60 °C, Feuchte 90 %, Zeit z.B. 1 Stunde

.....oder im Dampfgarer bei 60 °C ca. 2 Stunden garen.

...oder im Backofen bei 60 °C (Kerntemperatur 55 °C) in ca. 4 Stunden garen

Ist das Fleisch fertig und wird es nicht gleich gegessen, so kann die Ofen-Temperatur bei 60 °C gehalten werden um das Fleisch noch für einige Zeit auf dem Garzustand zu halten.

Danach kann man das Fleisch in Steaks schneiden und kurz in heißem Fett anbraten, sofort servieren.



## Schokoladen-Mousse

- für 8 Personen -

200 g Schokolade, 1 Ei und 1 Eigelb, 1 cl Rum, 2 Blatt Gelatine, 500 ml geschlagene Sahne

### Zubereitung



Gelatine einweichen. Schokolade über dem Wasserbad oder im Dampfgarer bei 60 Grad ca. 15 min schmelzen (nicht zu warm werden lassen). Das Ei und das Eigelb cremig aufschlagen. Die Sahne aufschlagen. In einem Topf den Rum leicht erwärmen, die Gelatine schmelzen. Die geschmolzene Schokolade unter die Eimasse heben, die Gelatine unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Das ganze ca. 12 Stunden kühl stellen.

