



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

## Kochschule „Der italienische Herbst“



### Bruschetta

1 Weißbrot, 150 g Ricotta, Olivenöl, 500 g Kürbis geschält, Rosmarinnadeln, Salz, Pfeffer, Parmesanhobel, 1 TL Fenchelsamen, Abrieb einer Zitrone.

### Zubereitung

Brot aufschneiden und leicht rösten (Grill ca. 2 min), Kürbis in kleinere Würfel schneiden, im Dampfgarer bei 100°C in 4 min garen, Fenchelsamen ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten, im Mörser mahlen, Ricotta salzen und pfeffern, Zitronenabrieb unterheben und auf die gerösteten Brote streichen.

In einer Pfanne Olivenöl erwärmen, Rosmarinnadeln darin anschwitzen, fertige Kürbiswürfel dazu geben, salzen, mit Fenchelsamen bestreuen, schwenken und Kürbis auf der Ricotta-Creme verteilen, wenig Parmesanhobel darauf verteilen.

Mit einem Blatt Basilikum servieren.



## Walnuss-Kürbis-Creme

200 g Kürbis geschält, 100 g Walnüsse, 1 Chili, etwas Rosmarin, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Zucker, 4 EL Olivenöl, Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Knoblauch klein schneiden und mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz zerreiben, mindestens 10 min marinieren lassen. Kürbis in kleinere Würfel schneiden, im Dampfgarer bei 100°C in 4 min garen. Walnüsse separat mahlen, Chili und Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Salz anschwitzen, nach ca. 3-4 min den Knoblauch dazu geben, mit Zitronensaft ablöschen, fertigen Kürbis dazu geben, salzen, pfeffern, in einen hohen Becher geben und pürieren, abschmecken und als Dip zum Piadina servieren.



## Piadina

250 g Mehl (hier gehen alle Mehlsorten, auch Pizzamehl), ca. 140 g lauwarmes Wasser, 1 Tl Steinsalz

### Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, Salz untermischen, das Wasser zugeben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig in einer Schüssel, abgedeckt mehrere Stunden ruhen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank)

Den Teig nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und kleine Stückchen schneiden. Teig zu Fladen dünn ausrollen und in einer Pfanne **ohne** Fett rösten, dabei ständig wenden. Der Teig beginnt dabei Blasen zu werfen.



## Vitello Tonnato

- 4 Personen -

500 g kaltes Roastbeef, 1 Dose Thunfisch ohne Öl, 3 Sardellenfilets, 2 EL Kapern, 1 Zwiebel, Saft und Abrieb einer Zitrone, 2 EL Balsamico, 2 Eigelb, 200 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten für die Soße in einen Blender geben und pürieren.

Roastbeef fein aufschneiden und mit der Thunfischsoße servieren, dazu passt gut Weißbrot.



## 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. 3 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.



## Kartoffelstampf mit Maronen

- für 6 Personen -

600 g Kartoffeln fvk, 200 g Maronen (oder Kürbis, es geht auch Sauerkraut), 1 Zwiebel, Abrieb von 1 Zitronenschale, 2 Knoblauchzehen, 50 g Mandelstifte (Pinienkerne oder Zedernüsse), etwas Rosmarin, 50 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, 2 EL Balsamico, etwas Crema Balsamico, ca. 50 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Muskat



### Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem gelochten Garblech im Dampfgarer bei 100 °C ca. 20 min garen.

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch klein schneiden, mit dem Messerrücken zerkleinern und mit 1 TL Salz marinieren. Maronen grob hacken.

In einer Pfanne zuerst die Mandelstifte ohne Öl anrösten, beiseite stellen. Olivenöl in der Pfanne erwärmen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Rosmarin dazu geben, etwas anrösten lassen, nun kommen die getr. Tomaten, der Knoblauch, Maronen und die Nüsse hinzu, mit Crema Balsamico karamellisieren, mit Weißwein und Balsamessig ablöschen, salzen, Zitronenschale zufügen, kurz aufkochen lassen.

Die fertigen Kartoffeln mit Olivenöl zerstampfen, salzen, mit Muskat würzen, die Maronen unterheben und auf Salatblätter servieren.





## Hähnchenkeulen

- für 4 Personen -

4 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, Rosmarin, Fenchelsamen, Koriandersamen gemahlen, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Hähnchenschlegel entbeinen, dabei am Knochen mit einem scharfen Messer beginnen das Fleisch abzuschneiden. Aus dem Paprikapulver, Rosmarin, Koriandersamen und Salz eine Marinade herstellen und das Fleisch damit einreiben.

Eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe erwärmen, das Fleisch zuerst auf der Hautseite 10 min anbraten, danach ca. 5 min auf der Fleischseite braten, danach kann das Fleisch noch etwas im Backofen (65 °C) ruhen. Das Fleisch in Streifen schneiden und servieren.

## Tiramisu mit Beeren

- für 8 Personen -

Zitronenschalenabrieb und Saft einer Zitrone, 150 g Joghurt, 250 g Mascarpone, etwas Vanillepulver, 500 g Früchte, 150 g Löffelbiskuit, 200 ml kalter Espresso, Kakaopulver gesüßt, etwas Zucker

### Zubereitung

Löffelbiskuit zuerst 2 s in kalten Kaffee tunken, dann in eine Auflaufform auslegen, die Beeren darauf verteilen.

Zitronenschalenabrieb, Zitronensaft, Zucker und Vanille unter die Mascarpone rühren. Danach den Joghurt einrühren und auf den Früchten verteilen.

Über die Creme das Kakaopulver streuen, 2 Stunden kühl stellen.

