



Kochkurs

„Die schnelle leichte Küche“



Im



Bauern-Baguette

500 g Weizenmehl Typ 550 (oder anderes Mehl), ca. 5-7 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 mindestens 6 Stunden gehen lassen oder über Nacht an einem kühlen Ort, bis er sich sichtlich vergrößert hat. Wer es etwas schneller mag, sollte die Menge an Hefe erhöhen und im Dampfgarer bei 30-40 °C in ca. 60 min gehen lassen. Oder das Automatikprogramm benutzen.

Den Backofen auf Klimagaren 210 °C, 3 Dampfstöße manuell oder zeitgesteuert, vorheizen oder den Backofen mit Dampfgarer auf HeißluftPlus 210 °C vorheizen oder das Automatikprogramm „Baguette“ aktivieren.

Den Teig kurz kneten, zu 2 Stangen formen, auf ein Backblech, am besten auf das Miele Lochblech legen, in den Backofen 1. Einschub schieben und in den ersten 12 min 3 Dampfstöße auslösen.

Backzeit gesamt ca. 30 min, je nach Dicke des Brotes.





Winterlicher Salat

- für 4 Personen -

200 g Salatmix (Wildkräuter, Feldsalat, Chiroree, Chinakohl, Radicco), 1 Grapefruit, 1 Avocado, Saft $\frac{1}{2}$ Zitronensaft

Für die Vinaigrette: 3 EL Olivenöl, 1 Bd. Basilikum, 4 Stück Sardellen, 3 Knobi, Salz, Pfeffer, 2 EL Balsamico, 3 EL Joghurt, 1 TL Senf



Zubereitung

Von der Grapefruit Filets heraus schneiden.

Den Knoblauch zerdrücken, mit Salz 10 min Marinieren.

In einen Blender/Mixer, die Zutaten für die Vinaigrette geben und fein mixen.

Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch mit dem Löffel heraus holen, in 4 Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten kurz anbraten, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Den gewaschenen Salat auf Teller anrichten, mit Vinaigrette beträufeln, die Grapefruitfilet darauf verteilen, 2 Avocadoscheiben dazu legen, mit Brot servieren





Quinoa-Gemüse mit Hähnchenkeulen aus der Pfanne

- für 4 Personen -

1 Tasse Quinoa, 2 Zucchini, 1 Knolle Fenchel, frische Kräuter wie Minza, Thymian, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Harissa, 4 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, Rosmarin, Koriandersamen gemahlen

Zubereitung:



Quinoa mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz auf dem Kochfeld oder im Dampfgarer in 15 min garen.

Zucchini waschen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, in der Grillpfanne mit Salz und Geräuchertem Paprika sowie Harissa anrösten. Nach dem Garen klein schneiden.

Fenchel auf dem Hobel dünn hobeln, mit Zitronensaft und etwas Zucker würzen, leicht salzen.



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 in der Pfanne ruhen.

Kräuter schneiden und mit dem Fenchel und den Zucchistreifen unter das fertige Quinoa heben.

Das Fleisch in Streifen schneiden und dazu servieren.



Spinat-Bällchen mit Parmesan

- für 4 Personen -

200 g Baby-Spinat, 300 g Mehl 405, 2 EL Olivenöl, 8 Cocktailtomaten, 8 kleine Champignon, 1 EL Pinienkerne, 50 g Parmesan, Pfeffer, Salz, Rosmarinnadeln und Thymian.

Zubereitung



Für den Teig den Spinat, Mehl, Olivenöl und Salz in den Mixer der Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig mixen lassen.

Cocktailtomaten halbieren, Champignons halbieren, beides in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, dem Rosmarin und Thymian anrösten, salzen, pfeffern.

Den Spinatteig ausrollen, in kleine Stücke abstechen und zu Kugeln formen.

Die Kugeln ca. 8 min in Salzwasser oder im Dampfgarer leicht ziehen lassen, danach halbieren und in die Pfanne mit den Tomaten geben, kurz schwenken, mit Zitronensfat beträufeln, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.





Balinesische Fischpfanne mit Basmatireis

Das brauchen Sie für 4 Personen:

3 Knoblauchzehen, 4 Schalotten, 1 Chili, 2 Kafirlime-Blätter, 3 Stängel Zitronengras, (oder 1 TL Bali-Spice von Culinarico), 50 g Macadamianüsse, etwas frischen Kurkuma, etwas Galgant gemahlen, 1 TL Pfefferkörner, Palmzucker, 200 g Gemüsemix, 200 g gekochte Kichererbsen, 1 Tasse Basmatireis, 1 Dose Kokosmilch, 100 g Baby-Spinat, 600 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)



Zubereitung:

Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser im Dampfgarer in 25 min garen.

Den Knoblauch zerdrücken, mit Salz 10 min marinieren.

Ingwer und Kurkuma schälen, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Pfefferkörner dazu geben, dann etwas Galgant, kurz anrösten, danach im Mörser zerstoßen, mit den Nüssen und dem Zucker weiter zerkleinern.

Die äußere Schale der Zitronengrasstangen entfernen, Stangen oben und unten abschneiden, mit dem Mörser das dickere Ende aufklopfen.

Schalotten grob schneiden, Chili in Streifen schneiden, beides in einer Pfanne mit Kokosöl anrösten, Kafirlime-Blätter und Zitronengrasstangen dazu geben, danach die gemörserten Zutaten. Alles gut anrösten, Knobi zufügen, mit Kokosmilch ablöschen.

Gemüsemix klein schneiden, mit den Kichererbsen in die Pfanne geben und mit Deckel 15 leicht köcheln lassen.

Baby-Spinat mit dem Reis zum Schluß unterheben, und sofort servieren.

Dazu paßt gut Fisch aus dem Dampfgarer. Z.B. Kabeljau, 5 min im Dampfgarer bei 90 °C garen, salzen und zum Curry servieren.





Apfeltiramisu

- 6 Personen -

1 Becher Ricotta (ca. 250 g), 1 Becher Mascarpone (ca. 250 g), 500 g cremiger Joghurt, 200 ml Sahne steif geschlagen, 1 Päckchen Vanillezucker
4 EL Rohrohrzucker, Schalenabrieb und Saft einer Biozitrone, Löffelbiskuit, 500 g Apfelmus, 20 g Kakaopulver

Zubereitung

Eine Schale mit Löffelbiskuit auslegen. Das Apfelmus darüber verteilen und einige Stunden stehen lassen. Zutaten für die Creme gut mit dem Schneebesen glatt rühren (steif geschlagene Sahne zum Schluss vorsichtig unterheben) Creme über das Apfelmus verteilen und mit Kakaopulver bestreuen.

