

Kochkurs
„Außergewöhnliche Soßen“



Im

Rezepte



Paprikasoße für Fischfilet

**Soßen-Basics für Schmorbraten wie
Rinderschmorbraten**

Asia-Kokos-Soße mit Gemüse

Toskanische Tomatensoße für Pasta und Gnocchi

Creme brulee



*Bietigheimer
Kochschule
Im Küchenreich in
Bietigheim*

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
Bio-Cateringservice*

*Thomas Fruhen
Schlotteräxtweg 12
76571 Gaggenau*

*Fon 07225-988472
Mobil 015231711692*

[*info@sinnliche-
gourmetkueche.de*](mailto:info@sinnliche-gourmetkueche.de)

[*www.sinnliche-
gourmetkueche.de*](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)

Toskanische Tomatensoße für Pasta und Gnocchi

1 Zwiebel, 1/2 Chili ohne Kerne, 2 Knoblauchzehen, 3 Stängel Rosmarin, Olivenöl, 1 Stück in Öl eingelegtes Sardellenfilet, 1 TL Tomatenmark, 1 TL Zucker, je 1 TL Majoran, Oregano, Thymian, ca. 450 g gestückelte Pizzatomaten aus dem Glas, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Chili in Stücke schneiden, Knoblauch fein schneiden und mindestens 10 Minuten in 1 TL Salz marinieren, Rosmarin-Nadeln fein hacken. Restliche Zutaten richten.

In einem Topf Olivenöl erwärmen, Sardellenfilet, Chili und Zwiebelwürfel ca. 4 min glasig dünsten, zwischendurch salzen, danach Rosmarin und restliche italienische Kräuter zufügen, anrösten, Knoblauch hinzufügen, etwas später das Tomatenmark, Zucker, wieder etwas Salz, nach kurzem anrösten mit den Pizzatomaten ablöschen, pfeffern und nachsalzen.

Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 30 min leicht simmern lassen, ab und zu rühren.



Gnocchi

- 6 Personen als Vorspeise -

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 300 g Mehl, Salz, Muskatnuss, ca. 10 Blätter Salbei, Olivenöl oder geklärte Butter

Zubereitung

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

Kartoffeln durch eine Spätzlepresse drücken, mit, Mehl, Salz, Muskat ver-

mengen, danach auf dem Küchentisch in 2 cm Rollen ausrollen. Mit einem Messer 2 cm Stücke abschneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen. Gnocchi einfrieren oder in

Salzwasser bei ca. 90 °C ziehen lassen, bis die nach oben steigen. (Alternativ im

Dampfgarer bei 90°C 5 min garen. Gnocchi abschöpfen und kurz auf einer Schale abtropfen lassen.



Paprikasoße für Fischfilet

3 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 100 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, Pfanne mit einem Deckel verschließen und ca. 15 min

köcheln lassen. Paprika in einen Pürierbecher umfüllen, pürieren, durch ein Sieb passieren, abschmecken.

Soßen-Basics für Schmorbraten wie Rinderschmorbraten

- 4-6 Personen -

1 kg Rinderbraten aus der Schulter/Bug, 3 Stängel Rosmarin, 2 Karotten, 2 Stangen Stangensellerie, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, ca. 450 g gestückelte Pizzatomaten (in der Saison frische Tomaten), Rosmarin, 1 EL Pflaumen- oder Traubenmus, 750 ml Wein (überwiegend Weißwein wegen der Säure), Salz, Pfeffer, Anbratfett (Kokosöl, Ghee), Abrieb einer Zitrone

Zubereitung

Karotten, Zwiebeln und Stangensellerie separat in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein schneiden und mit 1 TL Salz min. 10 Minuten marinieren, Rosmarinnadeln fein hacken. Das Fleisch im Ganzen belassen oder in größere Ragout-Stücke schneiden. Fleisch im Bräter mit Kokosfett oder Butterschmalz von allen Seiten anbraten, damit Röststoffe entstehen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Im Bräter nun zuerst die Zwiebeln anschwitzen, nach und nach Stangensellerie zufügen, Rosmarinnadeln, den Knoblauch, unter ständigem Rühren das Tomatenmark zufügen, Zucker, mit den gestückelten Tomaten ablöschen, Wein dazu geben, das Fleisch in die Soße legen und ca. 1,5 Stunden leicht siedend schmoren. Ev. noch etwas Wasser dazu geben, damit das Fleisch bedeckt ist.

Wenn das Fleisch weich ist, aus der Brühe nehmen, die Brühe mit dem Gemüse durch ein Sieb passieren, Soße würzen, Fleisch auf Teller anrichten und mit der Soße servieren. Über das Fleisch gehackte Petersilie und den Abrieb der Zitronenschale geben.



Gemüse mit Kokossoße und Basmatireis

- für 4 Personen -

Gemüsemischung der Saison wie: 1/2 rote Paprika, 1 Zucchini, 2 Karotten, 1/2 Kohlrabi, 1/2 Kürbis, ev. Pilze

2 Tassen Basmatireis, Salz, Olivenöl (Zitronenolivenöl)

Für die Kokossoße:

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1/2 Chili, 1 Dose Kokosmilch, Kokosöl, Salz, 1 TL Kokosblütenzucker (oder Rohrzucker), 1 TL gemahlener Pfeffer und 1 TL Thai-Spice von z.B. „Culinarico“

Zubereitung

Knoblauch zerdrücken und mit Salz mindestens 10 min marinieren, Chili, Ingwer und Zwiebel fein schneiden und in separate Schalen geben.

In einer Wok-Pfanne Kokosöl erwärmen, Zwiebeln anrösten, etwas salzen, nach ca. 2 min Ingwer und Chili zufügen, weiter rösten, zum Schluss den Knoblauch, Pfeffer und das Gewürz (Thai-Spice) unterrühren, mit Kokoszucker karamellisieren, anrösten, mit Kokosmilch ablöschen, mit Salz abschmecken. Die Soße kurz aufkochen und warm halten. Basmatireis mit der gewohnten Menge Wasser (Alternativ mit Rote Beete Saft oder Karottensaft) in eine ungelochte Garschale geben und **15 min bei 100 °C** dampfgaren.



Paprika in Streifen, Zucchini und Kürbis in größere Würfel, Kohlrabi in kleinere Würfel, Karotten in dünne Stifte schneiden. Das Gemüse mischen, auf eine gelochte Garschale legen und nach 15 min zum Reis in den Dampfgarer schieben, weitere **5 min** garen. Das fertige Gemüse unter die Kokossoße heben und alsbald mit dem Reis servieren.



Crème brûlée

- für 10 Personen -

500 ml Sahne, etwas Vanillepulver, 8 Eigelbe, 80 g Zucker, Zucker zum Karamellisieren, 8 Flanförmchen

Zubereitung

Sahne mit dem Vanillepulver und Zucker in einem Topf bis max. 30 °C erwärmen (oder die Sahne bei Zimmertemperatur 2 Stunden stehen lassen). Die Eigelbe mit etwas Salz verrühren (Wenn man möchte noch einen guten Esslöffel Amaretto zugeben). Die Sahne unter die Eigelbmasse mischen.

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

