



Sinnliche Gourmetküche - Kochschule & Catering-Service in Bio-Qualität
D. Fruhen • Schlotteräxktweg 12 • 76571 Gaggenau • Tel. 07225 - 988472 - mobil: 015231711692
info@sinnliche-gourmetkueche.de • www.sinnliche-gourmetkueche.de

Kochschule „Bella Italia“



Focaccia

500 g Weizenmehl Typ 550, 5g Frischhefe, 220 ml Wasser, 1 TL Steinsalz, 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Zuerst Mehl und Salz vermischen. Danach Hefe zerbröseln und unter das Mehl mischen, Wasser und Öl zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 15 min gehen lassen, danach noch einmal kneten. Den Teig ca. 6 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Wer es etwas schneller mag, sollte die Menge an Hefe erhöhen.

Den Backofen auf Heißluft 210 °C vorheizen. Den Teig ein 3. Mal kurz kneten, zu einem länglichem Laib formen, auf ein Backblech legen, 15 min gehen lassen, in den Backofen schieben, einen Dampfstoß auslösen, nach 8 min einen weiteren, nach ca. 25 min ist das Brot fertig.

Kochveranstaltung

Der Bietigheimer Kochschule

www.kuechenreich-kuechen.de

Anmeldung Mail:

Bietigheimer-kochschule@gmx.de

Telnr.: 07245/2260

Faxnr.: 07245/83645



Pizza

- für 2 Bleche -

440 g Pizzamehl Typo 00, 5 g frische Hefe, ca. 230 ml Wasser, 1 TL Steinsalz, ergibt 2 Bleche

für die Tomatensoße:

1 Knoblauchzehe, je ein $\frac{1}{2}$ Glas in Öl eingelegte halbgetrocknete Tomaten und Paprika, 1 TL Fenchelsamen, 1 Zwiebel, 3 Stängel Rosmarinnadeln, Thymian, 1 Glas stückige Pizza-Tomaten, 1 EL Crema Balsamico, Salz, Pfeffer

Belag:

2 Pckg. Büffel-Mozzarella, Kapern, Oliven, Rucola, Parmesanspäne, 8 Cocktailtomaten, (oder Salami, Parmaschinken....)

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Hefe zerbröseln, unter das Mehl geben, Wasser hinzufügen und alles in 10 min zu einem glatten Teig verkneten, am besten in einer Küchenmaschine. Den Teig, zugedeckt mit einem Geschirrtuch, an einem zugfreien Ort ca. 6 Stunden gehen lassen., bis er sichtlich aufgegangen ist. Knoblauch fein würfeln und mindestens 10 min mit Salz marinieren. Zwiebel fein schneiden. Fenchelsamen, Rosmarinnadeln, Thymian mit etwas Salz in einem Mixer pürieren, die Paprika sowie die halbgetr. Tomatenstücke dazu geben und weiter pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebel ca. 4 min anschwitzen, etwas salzen, danach den Knoblauch anrösten, mit dem Paprikapüree ablöschen, anrösten, 1 Glas Pizza-Tomaten hinzufügen, mit Crema Balsamico und Pfeffer verfeinern, das ganze aufkochen, nachsalzen und ca. 10 min köcheln lassen. Die Soße abkühlen lassen. Die Tomatensoße kann schon am Vortag hergestellt werden. Backofen vorheizen: Unterhitze 250 °C (je nach Gerät) Nun den Teig auf dem Tisch mit etwas Mehl ausrollen und auf das Pizzablech legen, 200 g Tomatensoße auf dem Teig verteilen, mit Büffelmozzarella, Kapern, Oliven, und Cocktailtomaten belegen. Pizza im Backofen in 8-12 min (je nach Temperatur) backen. Nach dem Backen, Pizza mit Parmesanspäne und Rucola..... belegen.



Hähnchenkeulen

- für 4 Personen -

4 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, Rosmarin, Thymian, Koriandersamen, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Hähnchenschlegel entbeinen, dabei am Knochen mit einem scharfen Messer beginnen das Fleisch abzuschneiden. Aus dem Paprikapulver, Rosmarin, Thymian, Koriandersamen, Salz und Olivenöl 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.

Tagliatelle Cabonara mit Erbsen

- für 4 Personen als Beilage -

1 Knobi, 20 g Mandelstifte, 1 BD Basilikum, 200 g Erbsen, 50 g Parmesan, etwas Speck, 500 g Nudeln, 1 Becher Joghurt, 2 Eigelbe, Saft und Abrieb einer Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Erbsen im Dampfgarer 4 min garen. Knoblauch fein schneiden, mit etwas Salz zerdrücken.

In einer Pfanne ohne Fett die Mandelkerne anrösten, danach mit einem Bund Basilikumblätter im Standmixer mahlen. Alles in eine Schüssel geben, Erbsen, Salz Zitronensaft, Parmesan und Pfeffer, danach alles zu einer leichten Mus verrühren. Nudeln in reichlich Salzwasser mit einer aufgeschnittenen Chili nach Packungsangabe kochen.

Eigelbe mit einem Becher Joghurt verrühren, leicht salzen.

Speckstreifen in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, aus der Pfanne nehmen, die Hälfte der Erbsencreme in die Pfanne geben, fertige Nudeln dazu geben (am besten aus dem Topf feucht herausholen), Pfanne vom Herd nehmen, Eigelb-Joghurt Mischung unterheben, zusätzlich etwas Parmesan darüber streuen, auf Tellern verteilen, die restliche Erbsensoße und den Speck über den Nudeln verteilen, mit Basilikum-Blättern dekoriert servieren.



Mascarpone Polenta Taler

- für 4 Personen -

250 ml Milch, 250 ml Wasser, Muskat, 150 g Polentagrieß, 1 Eigelb, Pfeffer, 150 g Mascarpone, 60 g Weißbrotbrösel, 1 Eiweiß, 1 Ei, gemahlene Cornflakes, geklärte Butter oder Kokosfett

Zubereitung

Für die Polenta-Taler, Milch, Wasser, Salz und Muskat in einen Topf aufkochen, Polentagrieß zugeben und unter ständigem Rühren nach Packungsbeilage garen. Polenta vom Herd nehmen, Eigelb einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta auf Backpapier ca. 1 cm hoch aufstreichen und auskühlen lassen.

Mascarpone mit Weißbrotbröseln und Eiweiß verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

Aus der Polentamasse 8 Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen, die Mascarpone Masse darauf verteilen. Mit einem weiteren Polentataler bedecken und die Ränder anpressen. Die gefüllten Polentataler vorsichtig in verquirltem Ei und gemahlene Cornflakes panieren, in einer Pfanne mit geklärter Butter oder Kokosfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken.



Gratiniertes Fischfilet

- für 4 Personen -

800 g Fischfilet ohne Haut (z.B. Steinbeißer, Lachs, Seehecht, Kabeljau...), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, $\frac{1}{2}$ BD Frühlingszwiebeln, $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle, Rosmarin, Thymian, Petersilie, 1 Chilischote, Schalenabrieb einer Biozitronen, 1 TL Rohrzucker, Salz Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 230 °C Klimagaren, 1 Dampfstoß manuel, vorheizen.

Zwiebel in Ringe schneiden (oder hobeln), Knoblauch fein würfeln und mindestens 10 Min mit 1 TL Salz marinieren. Fenchel dünn hobeln, Chili und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken, besonders den Rosmarin, die Blätter der Petersilie können etwas größer bleiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebelringe darin ca. 4 min anrösten, salzen, Chili dazu geben, Kräuter, alles rösten lassen, danach Fenchel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen, nochmals anrösten und abschmecken.

Backblech mit Backpapier belegen, den Fisch mit der Außenseite nach unten auf das Blech legen. Schalenabrieb der Zitrone auf dem Fisch verteilen, salzen, zuckern und pfeffern, etwas Olivenöl darüber träufeln, zum Schluss die Gemüse-Kräutermischung darauf verteilen und im Backofen ca. 8-10 min garen. Dazu passt gut Basmatireis.

Panna Cotta

- 4 Personen -

Das brauchen Sie für das Panna cotta:

250 ml Sahne, 30 g Zucker, 3 Blatt Gelatine, 250 ml geschlagene Sahne, Vanillepulver, 1 Becher rote Grütze

Zubereitung

Gelatine einweichen. 250 ml Sahne mit dem Vanillepulver und dem Zucker kurz aufkochen, anschließend abkühlen, Wenn die Sahne unter ca. 50 °C kommt, die Gelatine darin schmelzen. Die Sahne in einem Eiswürfelbad weiter abkühlen, bis sie leicht geliert. Die restliche Sahne aufschlagen, unter die andickende Sahne heben, in Förmchen füllen und im Kühlschrank über Nacht abkühlen lassen.

Die fertigen Panna cotta Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, mit einem Messer den Rand lösen, auf einen Teller stürzen, mit der Grütze servieren

