

Kochschule



Im
„Kochen mit Gästen in der Küche“

Bauern-Baguette

500 g Weizenmehl Typ 550 (oder anderes Mehl), ca. 5 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.

Kochveranstaltung
der

*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
Cateringservice
in Bio-Qualität*

*Thomas Fruhen
Fon 07225-988472
Mobil 0173/8423110*

[info@sinnliche-
gourmetkueche.de](mailto:info@sinnliche-gourmetkueche.de)
[www.sinnliche-
gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)

Yorkshire Pudding

- für 4 Personen -

6 Eier, Salz, 200 g Mehl, 200 g Milch (Reis-oder Sojamilch), Sonnenblumenöl (Bratöl) oder Kokosöl, 1 Muffin Form, 1 EL Zitronensaft, 1 Becher griechischer 10% Joghurt, 125 g geräuchertes Forellenfilet, 1 Bund Schnittlauch, Muffinform oder „Weck“ Gläschen.

Zubereitung:

Eier, Salz, Milch und Mehl in einem Messbecher verquirlen, etwas quellen lassen (ca. $\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden).

Backofen mit Heißluft/Umluft auf 200 °C vorheizen, ca. 10 min.

Muffinform auf ein Backblech stellen, jede Mulde der Muffin Form mit ca. 2 EL Bratöl befüllen, das Blech in den Backofen schieben und mit aufheizen.

Nach der Aufheizphase die Form aus dem Ofen holen, den Teig, ca. 1/3 einfüllen, gleich wieder in den Backofen stellen und goldbraun backen, ca. 20 min.

Das Forellenfilet in kleine Stücke schneiden. Den Joghurt, salzen, pfeffern, Schnittlauch fein schneiden und unter mischen. Die Forellenfilet mit dem Joghurt vermischen und mit den warmen YP servieren.

Pasta mit Parmesan-Basilikum Soße

- für 4 Personen als Vorspeise -

2 Eigelb, 125 g geriebener Parmesan, Abrieb und Saft einer Zitrone, Olivenöl, 1 BD Basilikum, 25 g Parmesan fein gehobelt, 500 g Nudeln (das kann auch frischer Nudelteig sein), Salz, Pfeffer



Zubereitung

In einer großen Servierschüssel 2 Eigelbe, Zitronenabrieb und Saft, 125 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer mit etwas Olivenöl verrühren.

Vom Basilikum einige Blätter für die Deko weglegen, den Rest im Mörser mit etwas Salz mörsern. Basilikummus unter die Eigelb-Parmesan-Soße heben.

Nudelteig aufgerollt in Streifen schneiden, in reichlich Salzwasser kochen, fertige Nudeln feucht mit einer Zange aus dem Nudelwasser heben und unter die Soße heben.

Mit den Basilikum Blättern und den Parmesanspänen dekoriert servieren.



Steak

- für 4 Personen -

4 Stück Rindersteak (Hüfte, Rücken), 1 TL Thymian, Oregano und Majoran, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Anbratfett wie Kokosfett oder geklärte Butter

Zubereitung

Sous-vide garen.

Die Steaks mit dem Olivenöl und den Gewürzen einreiben, in einem Beutel evakuieren. Bei 58 °C in 120 min dampfgaren. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und in heißem Fett auf jeder Seite knapp eine Minute anbraten. Das Fleisch aufschneiden, salzen und pfeffern.

Das Fleisch kann auch ohne Beutel bei den gleichen Bedingungen im Dampfgerät für 2 Stunden garen. Wenn das Fleisch am Stück ist, so kann der Speisethermometer benutzt werden.



Hähnchenkeulen

- für 4 Personen -

4 Stück Hähnchenkeulen (pollo fino), 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 servierenj.



Drillinge mit Rosmarin aus der Pfanne

- für 4 Personen -

12 kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge), Salz, 1 Zitrone, 4 Knoblauchzehen, 4 Stängel Rosmarin, Olivenöl

Zubereitung:

Zitrone waschen und halbieren, Knoblauchzehen schälen, Rosmarin vom Stängel lösen, leicht hacken. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser, mit den Knoblauchzehen, der aufgeschnittenen Zitrone in ca. 15 min auf dem Kochfeld weich kochen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, das Wasser abschütten, Kartoffeln mit dem Knoblauch und dem Rosmarin in eine Bratpfanne geben, mit Olivenöl beträufeln, Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer, Knoblauch mit einer Gabel andrücken, nun die Kartoffeln leicht rösten lassen, zwischendurch wenden.

Salsa verde

2 Bund glatte Petersilie, 1 Limette, 1 BD Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL in Öl eingelegte halb getrocknete Tomaten (oder frische Cocktailtomaten), 1 Chili, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker oder Apfelbalsam, 1 Tasse Olivenöl

Zubereitung:

Die Petersilie und Chili klein schneiden, Schalotten würfeln, den Knoblauch schneiden und mit 1 TL Salz min 10 Minuten marinieren. Die Schalotte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, salzen, in einen Mörser geben. Schalotte mit Chili, Zucker, Knoblauch und Tomaten fein mörsern, gehackte Petersilie, Pfeffer und etwas Olivenöl zugeben, mit der Limette abschmecken, mit Olivenöl verdünnen.

Apfel-Haselnuss-Pesto

170 g Äpfel, 80 g Haselnüsse, 50 g Sesamsaat, 100 g Spinatblätter, 1 Schalotte, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Tasse Olivenöl.

Zubereitung:

Apfel klein schneiden, Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett mit dem Sesamsamen leicht rösten. Gleich in eine Schüssel geben. Schalotte schälen und klein würfeln, Schalotte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, salzen. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Messer zu einer Pesto mahlen, salzen, zuckern und mit etwas Zitronensaft abschmecken.



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.

