

# Kochschule



Im  
**„Kulinarische Weltreise Gewürzen  
und Aromen“**

## **Orientalischer Gewürz-Fladen**

- für 4 Personen –

500 g Mehl 1050 (oder anderer Mehl Typ), ca. 250 g Wasser,  
1 TL Salz, Ghee (geklärte Butter) oder ein anderes Öl zum  
Bestreichen der fertigen Fladen,  
1 EL Dukka-Gewürzmischung (z.B. Fertigmischung von  
„Culinarico“ Karlsruhe) oder die Mischung selbst hergestellt aus  
1 EL schwarzem Sesamsaat, 2 TL Koriander- und 1 TL  
Kreuzkümmelsamen gemahlen, etwas Salz, Pfeffer und  
1 TL Nana-Minze



### **Zubereitung:**

Mehl, Salz und Wasser in einer Rührmaschine zu einem glatten,  
weichen Teig kneten. Den Teig in eine Folie einwickeln und  
mehrere Stunden quellen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank)  
Den Teig zu einer Rolle formen und gleichgroße Stücke abschneiden.  
Fladen dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett oder auf dem  
„Teppan-Yaki“ rösten, dabei ständig wenden.  
Der Teig beginnt dabei Blasen zu werfen.  
Die Fladen auf einen Teller legen, gleich mit Ghee einstreichen  
und mit der Dukka-Gewürzmischung bestreuen.

**Kochveranstaltung  
der**

***Bietigheimer***

***Kochschule***

Im Küchenreich in Bie-  
tigheim

Aktuelles Kurs-pro-  
gramm unter [www.kue-  
chenreich-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-Gourmet-  
küche***

***Catering-  
service  
in Bio-Quaiität***

*Thomas Fruhen*

*Fon 07225-988472*

*Mobil 0173/8423110*

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

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



## Cashew-Mango-Karotten-Creme

- für 4 Personen -

1 Mango, 200 g Karotten (Alternativ geht auch Kürbis oder Süßkartoffeln), 100 g Cashew-Nüsse, 1 Chili, 1 Stück Ingwer, 1 TL Kokosblütenzucker, 1 TL „Ras el Hanout“ orientalische Gewürzmischung (z. B. von „Culinarico“), 2 EL Kokosöl, Olivenöl, Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone, Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

Karotten in kleinere Würfel schneiden, im Dampfgarer bei 100°C in 7 min garen. Mango schälen und in grobe Stücke schneiden, Cashew-Nüsse separat mahlen, Chili und Ingwer klein schneiden, den Ingwer mit Zitronensaft beträufeln. Fertige Karotten, Mango, Ingwer, Nüsse, Chili, Kokosöl, Kokoszucker, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab pürieren, abschmecken, mit Olivenöl und etwas Wasser verdünnen, so dass die Creme schön streichfähig wird.



## Tabule-Reis-Salat mit Granatapfel

-für 4 Personen-

150g Basmatireis, 50g in Öl eingelegte Paprika, 1TL Pfefferkörner, Salz, Öl, frische Pfefferminze (oder getrocknete Nana-Minze), 1 BD. Petersilie, 1 BD Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, 50g Nüsse wie Pistazien, Zedernüsse, Pinienkerne oder Mandelstifte, 1 Granatapfel, 1 Salatgurke, 150g Feta



### Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge Wasser im Dampfgarer bei 100 °C in 20 min garen. Separat vorbereiten:

Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen, danach mit den Nüssen in einer Pfanne ohne Öl erhitzen, im Mörser mit etwas Salz mörsern.

Petersilie klein schneiden, einige Blätter für die Deko beiseite legen, Minzblätter zupfen, eingelegte Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Granatapfel aufschneiden und die Kerne in einer hohen Schüssel lösen, Gurke waschen, längs in 4 Teile aufschneiden, Kerne ausschneiden, weiter in kleine Stücke schneiden, salzen, Feta mit den Fingern zerbröseln.

Paprika in einer Pfanne ohne weiteres Öl leicht anrösten, Frühlingszwiebeln und Petersilie dazugeben und mitrösten.

Unter den fertigen Reis nun die Nüsse, Paprika, Granatapfel, Gurke und Minze unterrühren, mit Salz abschmecken. Etwas Reis-Salat in einen Kaffee-Tasse geben, auf Teller stürzen, darüber Fetabrösel streuen, mit einem Petersilienblatt dekorieren. Daneben die Cashew-Creme aufspritzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, den Teller mit den Fladen servieren.



## Patatas Canarias – kanarische Runzelkartoffeln

- für 4 Personen -

12 kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge), viel Meersalz, 1 Zitrone

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem Topf mit gut gesättigten Meersalz-Wasser, mit der halbierten Zitrone, in ca. 15 min auf dem Kochfeld weich kochen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, das Wasser abschütten und die Kartoffeln im offenen Topf noch einige Zeit auf dem Kochfeld auf kleiner Stufe (2) stehen lassen. Dadurch „schrumpeln“ die Kartoffeln zusammen und bekommen eine pikante Salzkruste.

## Chimichurri Soße mit Rindersteak

-für 4 Personen-

2 Bund glatte Petersilie, 1 Limette, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Chili Oder Chilipulver, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 TL getrockneter Thymian und Oregano

4 Stück Rindersteak, ca. 3cm dick (aus der oberen Hüfte), Salz, Anbratfett wie Kokosfett oder geklärte Butter

### Zubereitung:

Die Steaks mit etwas Olivenöl einreiben, nebeneinander in einen Vakuum- Beutel legen, den Beutel vakuumieren. Die Steaks im Dampfgarer bei 60 °C in 60 min sous-vide garen.

Alternativ können die Steaks auch offen im Dampfgaren bei 60 °C in 50-60 min gegart werden. Das Fleisch hat einen festeren Biss als unter Vakuum gegart. 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 den Mörser geben. Schalotte mit Chili, Knoblauch, Thymian und Oregano fein mörsern, gehackte Petersilie, Pfeffer und etwas Olivenöl zugeben, mit der Limette abschmecken, mit Olivenöl verdünnen.

Das gegarte Fleisch aus dem Beutel nehmen, leicht abtrocknen und in heißem Fett auf jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Das Fleisch mit der Chimichurri Soße einstreichen, aufschneiden und mit den Runzelkartoffeln servieren.

# Gai pat king - Hähnchen mit Ingwersauce und grünen Langbohnen

- für 4 Personen -

60 g Erdnüsse, 5 Kräuterseitlinge ( oder Steinchampignon), 600 g Hähnchenbrustfilet, 2 daumengroße Stücke Ingwer, 1 Zitrone, 4 Stück Lanbohnen (vom Thai-Laden, Alternativ z.B. Zuckerschoten), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Palmzucker (oder Rohrzucker), 1 Bd. Lauchzwiebeln, rd. 10 Cocktailtomaten, 2 Tassen Basmatireis, 2 EL Sojasoße, ca. 100 ml Kokosmilch (oder Kokoswasser), 2 EL Tamarindensaft (oder Zitronensaft), Salz, etwas Kurkumapulver, Kokosöl zum Anbraten

## Zubereitung:

Hähnchenbrust mit Kurkuma und etwas Olivenöl einreiben, Ingwer in feine Streifen schneiden - mit Zitronensaft marinieren, Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauchzehen fein schneiden und mit 1 TL Salz marinieren, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Cocktailtomaten halbieren, Pilze in Scheiben schneiden, Erdnüsse grob zerkleinern. Langbohnen in mundgerechte Stücke schneiden und im Dampfgarer bei 100 °C in 4 min dampfgaren. Die Bohnen können gerne leicht abkühlen, da sie später in der Wok-Pfanne wieder erwärmt werden.

Basmatireis mit Wasser in einer geschlossenen Schale, mit etwas Kurkumapulver und einer halben Zitrone, im Dampfgarer bei 100 °C in ca. 20 min garen (je nach Reissorte)

Hähnchenbrust auf eine gelochte Garschale legen und bei 90 °C in 10 min dampfgaren.

Alternativ kann die Hähnchenbrust unter Vakuum im Dampfgarer bei 63 °C in 60 min sous-vide gegart werden. Das Fleisch ist dann superweich, pasteurisiert und kann im geschlossenen Vakuumbutel bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nun Kokosöl in der Induktions- Wok-Pfanne erhitzen, angefangen mit den Zwiebelspalten, im heißen Öl ca. 2 min glasig dünsten, Zwiebeln salzen, Ingwer und Pilze zufügen, anbraten, vorgegartes Hähnchenfleisch in Streifen aufschneiden, leicht salzen und in der Wockpfanne mit anbraten, Knoblauch dazugeben und kurz anrösten lassen, mit dem Palmzucker karamellisieren, mit Sojasoße, Tamarindensaft und Kokoswasser ablöschen, Erdnüsse, Langbohnen, Lauchzwiebeln und Tomaten rasch unterheben und sofort mit Basmatireis servieren. Ein leichtes Thai-Gericht mit erfrischenden Gewürzen.



## Indisches Sesamgebäck

- für 4 Personen -

250 g Honig, 180 g Butter, 6 EL Sahne (flüssig), 1 TL Vanillepulver  
350 g Sesamsamen, 120 g Mehl

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Das Universal Backblech mit Backpapier auslegen.

Honig, Butter, Sahne und Vanillepulver in einem Topf auf dem Kochfeld erwärmen und verflüssigen. Sesamsamen und das Mehl vermischen und mit der Honig/Buttermasse verrühren. Die Masse gleichmäßig auf das Backblech verteilen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben, bei 200 °C, 15 min backen. Blech herausnehmen, das Backpapier vom Blech auf die Küchenarbeitsplatte ziehen. Mit der Rückseite eines Messers die noch weiche Masse in Plätzchengröße einteilen, danach ca. 30 min abkühlen lassen. Teilt man die Masse zu spät, brechen die Stücke.



## Gewürz- Kugeln mit Datteln

-für 4 Personen-

100g Nüsse (Makadamia, Walnüsse, Mandeln, Cashew...) 4 getrocknete Datteln  
1 EL Rosinen, 1 EL Granberries, 1 EL Schälhanf, 1 TL Kakao, je eine Prise  
Kardamom, Zimt, Nelken, Vanillepulver, 2 EL Kokosraspeln

### Zubereitung:

Nüsse im Blender mahlen. Rosinen und Granberries im Blender zerkleinern, Datteln klein schneiden. Zutaten mit den Gewürzen in einer Schüssel vermengen und verkneten und die Masse in kleine Gewürz-Kugeln formen. Gewürz-Kugeln und Sesamkekse passen gut zu einem Espresso.

