

Kochen in der Fabi

Kursleiterin: Trude Ewering

Datum: 12.06.2015

Kochen mit dem Kolping Lembeck

Erdbeer Tomaten Bruschetta

250 g Erdbeeren
150 g Kirschtomaten
8 Scheiben Baguettebrot
5 EL Olivenöl
1 Schalotte
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
30 g Parmesan
½ Bund Basilikum

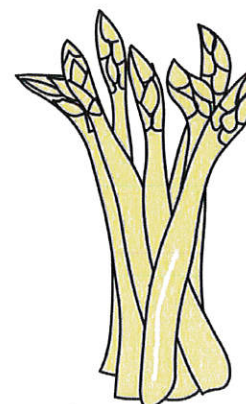


Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die 8 Baguettescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 min rösten. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Schalotte schälen und kleinwürfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Essig, Honig und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf die Brotscheiben verteilen, Parmesan darüber hobeln und die Bruschetta im vorgeheizten Backofen 5 min überbacken. In der Zwischenzeit das Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Bruschetta aus dem Ofen nehmen und mit dem Basilikum bestreuen.

Spargelcremesuppe mit Basilikumöl

800 g weißer Spargel
Salz
Zucker
100 g Zwiebel
40 g Butter
200 ml Sahne
Pfeffer
Muskat
2 EL Zitronensaft

fürs Basilikumöl:
6 Stiele Basilikum
½ TL abgeriebene Biozitrone
4 EL Walnussöl
2 EL Sonnenblumenöl



Für die Suppe den Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargelschalen und -abschnitte mit einem l Wasser, Salz und Zucker aufkochen und 30 min ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, Schalen mit einer Suppenkelle ausdrücken. 900 ml abmessen. Spargelköpfe auf 2-3 cm Länge abschneiden, Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Stangenstücke zugeben und 2-3 Min dünsten. Mit Spargelfond und Sahne auffüllen und offen bei mittlerer Hitze 15- 20 Min kochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Suppe passieren, Spargelköpfe in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze 5 min kochen. Für das Basilikumöl Blätter abzupfen, grob schneide, mit Zitronenschale, Walnuss- und Sonnenblumenöl in einen Blitzhacker sehr fein mixen. Suppe in tiefe Teller füllen, mit jeweils 1 EL Basilikumöl beträufeln

Putenbrust auf Curry Frühlingsgemüse

600 g Putenbrust
500 g grüner Spargel
1 Bund Frühlingsgemüse
1 Stange Lauch
2 Möhren
1 Bund Kerbel
2 El Butter
1 TL Curry
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer
4 Bögen Backpapier

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Frühlingszwiebeln sowie den Lauch putzen und waschen. Die Möhren schälen, die Lauchstangen und Möhren in lange Streifen schneiden. Dann das gesamt Gemüse in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Kerbel waschen, trockentupfen, und die Blättchen fein hacken. Die Butter mit Curry, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Putenbrust trockentupfen, in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Diese halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Bögen Backpapier auslegen und das Gemüse mittig auf die Backpapiere legen. Die Putenbrustscheiben darauf verteilen und die Currybutter in Flöckchen auf dem Fleisch und Gemüse verteilen. Mit Kerbel bestreuen. Die Papierbögen zunächst oben und dann an den Seiten fest zusammenfalten, so das kleine Päckchen entstehen. Auf einem Blech im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene ca. 30-35 min garen. Die Päckchen auf Teller setzen und erst am Tisch öffnen.

Rumpsteak a la Steffen Henssler

4 Rumpsteaks a 250 g
1,2 kg weißer Spargel
6 EL Panko/Paniermehl
2 El gehackte Blattpetersilie
Salz, Pfeffer
2 TI Zucker
2 Zweite Thymian
4 El Rapsöl
4 EL Butter

Die Rumpsteaks bei 90°C Umluft 45 min direkt aus dem Kühlschrank in den Backofen legen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL ÖL von jeder Seite ca. 1 min braten. Eine halbe Minute vor Ende der Garzeit den Thymian und 2 EL Butter in Flickern zum Fleisch geben und das Fleisch mit dieser Butter übergießen. Den Spargel schälen und jede Stange schräg in Scheiben schneiden und in den weitem 2 EL Öl bei mäßiger Hitze ca. 2 min braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, 2 EL Butter hinzufügen und Panko und Petersilie mitbraten. Steak mit Spargel auf Tellern anrichten und dazu eine Hollandaise reichen.

Gemüsesalat vom Blech

1 kg Kartoffeln
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
2 gelbe Paprika
500g Broccoli
6 EL Weißweinessig
2 EL Dijonsenf
1 Bund Petersilie
2 TL Honig

Kartoffeln schälen, waschen, in 2x2 cm Würfel schneiden. Mit Öl beträufeln und Salz würzen. In eine Fettpfanne geben und im Ofen bei 175° C unter wenden ca. 40-45 Min garen. Broccoli vom Strunk schneiden und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika putzen und waschen. Paprika und Zwiebeln nach 25 Min. Garzeit zu den Kartoffeln geben. Die letzten 10 min. die Broccoliröschen dazugeben. Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Senf verrühren und 3 EL Olivenöl darunter schlagen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit der Schere kleinschneiden. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermischen und Petersilie unterrühren und abschmecken.

Käsebrötchen

500 g Weizenmehl, Typ 550
1 Päckchen Hefeteig Garant
2 Tassen Milch
1 TL Salz
200 geriebener Käse

Mehl in eine Schüssel füllen. Hefeteig Garant unterrühren. Milch, Salz und Käse dazugeben. Alles mit den Knethaken des Mixers verkneten, mit mehligten Händen noch einmal durchkneten und zu einer Rolle formen. Die Rolle in 12 gleiche Teile schneiden. Jedes Teil in der Hand zu Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Die Brötchen bei 180 °C im Backofen 25 Minuten backen lassen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Raffaello Eis mit Rhabarber Erdbeergrütze (6 Personen)

11 Raffaello Pralinen
500 ml Sahne
400 ml gezuckerte Kondensmilch
500 g Rhabarber
150 ml Erdbeersaft
1 Päck. Roter Tortenguss
500 g Erdbeeren
Puderzucker zum Bestäuben
Frischhaltefolie

1 Kastenform, ca. 1 l ausspülen und mit Folie auslegen. 8 Pralinen hacken, Sahne steif- schlagen, Kondensmilch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Erst Sahne und dann Pralinen unterheben. Eismasse in die Form füllen und zugedeckt mind. 6 Stunden, am Besten über Nacht einfrieren. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden und mit 100 ml Saft verrühren , 1 Std. ziehen lassen .Tortenguss mit 50 ml Saft verrühren und unter den Rhabarber rühren ,diesen im Dampfgarer bei 100° und 100 % Feuchtigkeit 5 -7 Min. garen.
In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen und putzen und klein schneiden, unter die fertige Grütze rühren und kalt stellen. Eis aus der Dose stürzen und in Scheiben schneiden auf Teller anrichten und mit Grütze servieren.