

Erlebniskochen - Absolute Beginner

MENÜ

Panzanella – Doradenfilet aus dem Ofen – Gremolata

*

Selbstgemachte Nudeln – Tomatensauce – Pesto

*

Wiener Schnitzel – Schwäbischer Kartoffelsalat

*

Crumble, Apfel mit Vanillesauce

Panzanella | Toskanischer Brotsalat

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

150 g Weißbrot, gerne vom Vortag
1 Paprika Gelb
½ Salatgurke, geschält
200 g Tomaten, reif, fest
1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
1 Bund Rucola
1 EL Kapern
3 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl
Petersilie, Basilikum

Das Weißbrot in etwa 1cm große Würfel schneiden und in einer vorgeheizten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Paprika, die Gurke, die Tomaten in Stücke von etwa 1,5 cm Kantenlänge schneiden mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Schüssel geben.

Mit Salz & Pfeffer würzen, Essig und Olivenöl dazugeben.

Die Blattpetersilie, den geschnittenen Rucola und die Brotwürfel erst kurz vor dem Servieren unterheben. Den gut durchmischten Salat mit Kapern bestreuen.

Dorade mit Gremolata

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 4 Personen

Zutaten:

2 Doraden, geschuppt und ausgenommen

1 Limette, Saft

Gremolata

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

6 Blätter Salbei

3 Stiele Rosmarin

3 Stiele Thymian

3 Stiele Petersilie, glatt

Olivenöl

Mit einem scharfen Messer direkt hinter der Bauchflosse leicht schräg in Richtung Kopf bis auf die Mittelgräte einschneiden oder den Kopf im V-Schnitt abtrennen. Das Messer am Schwanzende kurz oberhalb der Rückenflosse ansetzen und gleichmäßig auf der Gräte bis zum Kopf schneiden. Das Filet anheben und die Mittelgräte vom Filet abtrennen. Das Filet mit einem langen Schnitt vom Kopf zum Schwanz lösen. Den Fisch entgräten und auf der Hautseite einschneiden. So ziehen sich die Filets beim Braten nicht zusammen. Kurz vor dem Braten mit der Limette säuern und salzen. In der Pfanne in heißem Öl auf der Hautseite kross braten.

Gremolata

Die Petersilie, die Blätter vom Thymian, die Nadeln vom Rosmarin, den Knoblauch und die Salbeiblätter klein hacken. Mit dem Abrieb der Zitronenschalen vermischen und mit reichlich Olivenöl beträufeln, gut verrühren, damit eine sämige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

100 g Mehl, Weichweizenmehl Typ 00

1 Ei

1 MSP Salz

Das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben und mischen. Mit der Hand eine Mulde in die Mitte drücken. Das Ei in die Mulde geben. Mit einer Gabel das Mehl nach und nach einarbeiten, bis ein grober Vorteig entstanden ist.

Dann den Teig auf einer Arbeitsfläche von Hand weiterkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Im Anschluss mindestens 20 Minuten in Frischhaltefolie gewickelt, ruhen lassen.

Jetzt den Teig ausrollen – entweder mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine und anschließend den Teig flach ausrollen und in ca. 5-10 mm breite Bahnen schneiden.

Zutaten:

- 1 kg Tomaten, frisch oder passiert
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker oder Honig
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Essig oder Zitronensaft
- Einige Blätter Basilikum

Die Tomaten auf der Unterseite mittig kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Haut abziehen und Tomaten klein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In heißem Olivenöl andünsten. Zucker und Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Essig und Tomatenwürfel dazugeben, aufkochen und 20-30 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter klein hacken, unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum Pesto

Portionen: 4 Portionen

Zutaten:

30 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum, (ca. 100g)
125 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und den Knoblauch unterrühren.

Basilikum grob schneiden und mit den Pinienkernen, dem Knoblauch und dem Olivenöl fein mit dem Mixer pürieren. Anschließend den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wiener Schnitzel

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

- 4 Stück Kalbschnitzel
- 100 g Mehl
- 2-3 Eier
- 250 g Semmelbrösel
- 150 g Butterschmalz

Zuerst die Schnitzel behutsam klopfen, wer keinen Fleischklopfer hat nimmt eine Kasserolle.

Die Schnitzel beidseitig salzen, in Mehl wenden, abklopfen, durch die mit der Gabel aufgeschlagenen Eier ziehen und in den Bröseln wenden.

Dann die Schnitzel in gut Backfett goldgelb backen. Während des Backens die Pfanne ein wenig rütteln, damit die Schnitzel gleichmäßig goldbraun werden und das Fett auch über die Oberseite laufen kann. Die Schnitzel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffelsalat

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 4 Personen

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 4 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Pflanzenöl
- Schnittlauch zur Deko

Die Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Mit ½ TL Salz würzen und beiseite stellen.

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe aufkochen. Die Brühe Löffelweise unter in die Kartoffelscheiben rühren.

Die Gurkenscheiben nun ausdrücken und unter die Kartoffeln geben

Essig, Senf, Salz und Pfeffer mixen. Das Öl langsam einrühren. und das Ganze über die Kartoffel-Gurkenmasse geben.

Crumble

Portionen: 12 Portionen

Zutaten:

120 g Zucker

150 g Butter

120 g Mehl

120 g Haferflocken

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit der Hand Butter, Mehl, Haferflocken und dem Zucker verkneten.

Im auf 200 Grad, Ober- Unterhitze vorgeheiztem Ofen 20 Minuten backen.

Vanillecreme

Zutaten:

½ l Milch
½ Vanilleschote
6 Eigelb
150 g Zucker
40 g Speisestärke

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Milch mit dem Mark aufkochen lassen. In einer großen Rührschüssel die Eigelbe mit dem Zucker aufschlagen, bis die Masse hell und dickflüssig ist. Die heiße Milch langsam mit dem Handmixer in die Eigelbmasse einrühren. Dann das Mondamin einrühren. Alles eine Minute aufkochen lassen.

Variante: Geröstete Mandeln über die Creme geben