

## Heute ist unser dritter Kurstag: Sonntag, 14.10.12

Hauptthema heute: **Gemüse**

Gemüse geschmort, gebraten, gekocht  
als Beilagen oder eigenständiges Gericht.

Und das ist unser heutiges **Genießer-Menü** gibt es heute:

- Räucherforellenfilet im Kartoffelmantel  
auf Spinatsalat mit 3 verschiedenen Dressings
- Kürbiscremesuppe mit Ingwer, Curry und Apfel
- Medaillons vom Schweinelendchen mit Schalotten-Confit und Wirsing
- und zum Dessert:  
Kürbis-Crumble mit Vanilleparfait

Wie bekannt:      blau =      Kochrezepte  
                          braun =      Tipps, jedes Mal ergänzt unter A-Z

z.B. die Folgenden:

Knoblauch an Sauce:

Sauce mit Knoblauch, z.B. bei Osso buco.; Ganze Knoblauchzwiebel in Topf dazustellen und mitschmoren, kann dann leicht im Ganzen entfernt werden.

Zwiebel-Confit von Schalotten

Bei feinerem Fleisch (z. B. Schweinelendchen) das Zwiebel-Confit von Schalotten machen, bei deftigem Fleisch von Gemüsezwiebeln.

Parfait = Halbgefrorenes

Zwiebeln putzen:

Immer an den Wurzeln anfangen mit Putzen. Oben am anderen Ende sind vor allem die ätherischen Öle, wenn hier angefangen wird, dann tränen die Augen mehr.

Zwiebeln putzen ohne Tränen: Einen Schluck Wasser in den Mund nehmen und beim Zwiebeln putzen nur durch die Nase atmen, dann wirkt das Wasser im Mund wie ein Filter.

Das Wasser schmeckt dann zwar irgendwann nach Zwiebeln, aber die Augen tränen nicht.

Schalotten putzen: äußerste trockene Hautschicht abmachen und die kleine "Silberhaut" darunter muss auch weg, denn sie wird beim Kochen zäh und ungenießbar.

Hokkaido-Kürbisse

sind die einzigen, die auch mit Schale verwendbar sind.

Hokkaido-Kürbis ist im Endeffekt auch nicht teurer als andere, weil er weniger Kerne innen hat.

Kürbis in kleine Würfel schneiden:

Erst eine kleine Scheibe abschneiden, damit Kürbis grade und fest auf Brett aufliegen kann, dann Strunk abschneiden. Halbieren, Kerne und Fasern zwischen den Kernen mit Löffel entfernen. Kürbisfleisch in kleine Würfelchen schneiden.

Würzen mit Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei:

Kräuter im Ganzen lassen, mit Hitze und Öl lösen sich die ätherischen Öle aus den Kräutern und gehen auf die Speisen über (z.B. mit Zweigen in heißer, geölter Pfanne reiben).

## Und hier kommen die Gemüse:

### Karotten

Entweder einfach kochen / blanchieren und wieder anschwenken.  
Oder direkt dünsten im eigenen Saft, kommt immer drauf an, wie dick man sie schneidet.  
Je kleiner man sie schneidet, desto weniger Flüssigkeit braucht man.

#### Karotten schälen:

Karotten beim Schälen schräg halten, dann kann Schale direkt runterfallen und muss nicht erst von Hand entfernt werden.

Karotten in Scheiben schneiden oder in Streifen, flache Längsstreifen oder in ganz feine Streifchen.

Scheiben: mit Zwiebeln und Butter anschwitzen, evtl. ein wenig Speck mitgaren und danach rausnehmen oder mit Mineralwasser auffüllen (gibt guten Geschmack durch die Mineralien im Wasser).

Feine Streifchen kann man in Butter anbraten, würzen, mit ein wenig Wasser ablöschen und 3 Minuten dünsten. Fertig.

## Rosenkohl

immer abkochen, blanchieren.

Rosenkohl braucht extrem viel Salz im Kochwasser, denn er nimmt nur wenig Gewürz auf. Rosenkohl im tiefen Wasser blanchieren.

Wenn Rosenkohl gar ist: Etwas Butter in Topf erhitzen, Rosenkohl mit Schaumlöffel aus Kochwasser nehmen und in Topf mit Butter geben. Pfeffer und Muskat dazu.  
Fertig

Beim Rosenkohl putzen, äußere Blätter wegnehmen, Strunk dranlassen, Strunk über Kreuz einschneiden, dann kommt Garung schneller zum Strunk.

Andere Möglichkeit: Röschen halbieren.

Oder: alle Blätter einzeln verwenden (sehr arbeitsaufwändig), braucht dann nicht blanchiert zu werden sondern kann in Pfanne gebraten werden mit Butter, würzen mit Salz, Muskat, Pfeffer.

TK-Rosenkohl hat oft bessere Qualität als wenn man Rosenkohl so kauft und putzt. Rosenkohl hat dann eine Top-Qualität, weil er eben schon mal Frost hatte.

## **Blattspinat**

Pfanne auf mittlere Hitze heißmachen, Öl oder Butter (zu Spinat passt Olivenöl sehr gut), ein wenig feine Zwiebelwürfel dazu, Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat, Muskat - Gewürze hier direkt dazu, denn wenn der Spinat drin ist, kann Gewürz nicht mehr verteilt werden. - Deckel bereit legen, muss sofort abgedeckt werden, sobald Spinat drin ist, damit Feuchtigkeit nicht nach oben entweichen kann, weil sonst der Spinat unten anhängt.

Frischer Spinat ist hier auf jeden Fall besser als ein TK-Blattspinat, denn durchs Gefrieren sind Blätter miteinander verklebt und zerrissen.

Nur ganz kurz in Pfanne durchschwenken, fertig.

## **Spinatsalat**

Einige Spinatblätter auf Teller geben.

Dreierlei Dressings deshalb, dass mehr Geschmacksvielfalt entsteht.

Heute: Himbeeressig-Dressing, Orangen-Oliven-Dressing und Balsamico-Creme. (Balsamico-Crème siehe Zwiebel-Confit, die anderen Dressings folgen später).

## Romanesco

entweder Röschen in Wasser blanchieren (nur ganz kurz).

Oder:

In Scheiben schneiden (nicht erschrecken, fallen auseinander beim Schneiden): normales Öl oder Olivenöl, ein klein wenig Sesamöl (ACHTUNG: ist sehr geschmacksintensiv), etwas Butter dazu, Romanesco-Stückchen dazu, kurz anbraten, etwas Salz dazu (nicht so viel wie im Kochwasser, weil es ja hier direkt draufkommt), Muskat und Pfeffer dazu.

Ein paar Walnüsse in groben Stücken dazu, einige Pinienkerne dazu, mit etwas Apfelsaft ablöschen (gibt etwas Süße, es braucht kein Zucker dazu, das würde sonst zu sehr braten).

Walnussöl ist sehr empfindlich gegen Hitze, der Geschmack würde zerstört, daher das Gemüse in Schüssel oder kleine Schälchen geben und danach einige Tropfen Walnussöl drübergeben.

## Tomatenragout

Tomate häuten, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden, so dass nur Tomatenfleisch übrig bleibt. Man könnte Kerngehäuse drin lassen, aber das würde beim Erhitzen unterschiedlich schnell garen. Kerngehäuse kann aufgehoben werden und z.B. für Suppe oder Saucen verwendet werden..

Tomatenfleisch in Streifen schneiden. Etwas Butter erhitzen, Tomatenstreifen dazu, etwas Salz, Salbeiblätter drüber zupfen, Rosmarin, Thymian, Oregano im ganzen Büschel reingeben, diese Kräuter ein wenig in der Pfanne reiben. Durch das heiße Öl in der Pfanne lösen sich die ätherischen Öle, der Geschmack ist in der Pfanne, Kräuterbüschel rausnehmen, Ragout ist fertig.

## Tomaten-Creme aus dem „Sahne-Sprüher“

Abgeschnittene Kerngehäuse in Mixbecher durchmischen, durch Haarsieb in Topf geben, etwas Olivenöl dazu, etwas Ketchup dazu (Ketchup gibt Süße und Farbe und ist feiner als Tomatenmark, Tomatenmark wäre dafür zu grob.)

Sahne dazu (ca. 1:1 Flüssigkeit im Topf und Sahne), gaaaaanz wenig Trüffelöl dazu. (ACHTUNG: Trüffelöl schmeckt sehr intensiv und wird sehr schnell ranzig. Daher nach dem ersten Öffnen immer einfrieren bis es wieder benötigt wird.)

Masse abkühlen lassen, in Sahne-Sprüher geben und als Tomatencreme zu Gerichten reichen.

Tomaten schälen oder nicht?

Tomaten blanchieren oder Tomatensalat: mit oder ohne Haut? Haut kann gern dran bleiben, selbst wenn Körper sie nicht verdaut dient sie als reiner Ballaststoff.

Bei einigen Gerichten schmecken geschälte Tomaten jedoch besser, z.B. bei Tomatenragout oder überall da, wo Tomaten in größeren Stücken zu Gerichten dazugegeben werden (z.B. Ratatouille), weil sich dort beim Kochvorgang die Haut sowieso lösen würde. Dann sieht es so einfach besser aus.

Tomaten schälen:

Strunk mit Rundbewegung ausschneiden.

Wenn das Messer nicht scharf genug ist, Sterntülle vom Spritzbeutel verwenden (falls Metall). Eine Tomate nach der anderen mit Sterntülle vom Strunk befreien (Tülle dazwischen nicht leeren, Strunke rutschen ja immer nach und fallen dann irgendwann hinten raus.

Tomate an der Oberseite über Kreuz einritzen (nur die Haut, nicht das Fleisch).

Tomaten ganz kurz in kochendes Wasser legen, dann in Eiswasser "abschrecken".

Nun kann man Haut leicht abziehen.

## Ratatouille

Paprika in mehreren Farben, Zucchini und Zwiebeln in ganz kleine Würfelchen schneiden.

Pfanne mit Olivenöl erhitzen, kleine Zwiebelwürfelchen dazu, Gemüse dazu.

Weil Gemüse so klein geschnitten ist, ist die Garzeit ganz gering (3-4 Minuten).

Thymian im ganzen Bund an die Seite der Pfanne legen, Salz, Pfeffer, Knoblauch dazu. Wer will, kann ein wenig Tomaten und Champignons dazu tun.

## Ratatouille

ist Gemüseeintopf, entstanden in Südfrankreich mit Hauptbestandteilen, Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten. Ist ein Schmorgericht, eigentlich als Eintopf entwickelt, nicht als Beilage.

Man sieht häufig, dass Gemüse dazu in große Stücke geschnitten wird und dann zubereitet wird. Ist von der Zubereitung kein Problem, beim Essen hat man dann jedoch immer nur ein Stück im Mund und damit immer nur einen Geschmack. Daher Gemüse gern in kleinere Stücke schneiden aus 3 Gründen: Groß geschnittenes Gemüse hat sehr lange Garzeit, verliert Farbe und Geschmack, der dann mehr in die Sauce übergeht.

Gemüse daher in kleine Würfelchen schneiden. Vorbereitungszeit ist zwar etwas länger, aber Zubereitungszeit viel kürzer und Geschmack intensiver.



## **Steinpilzragout / Steinpilzcremesuppe:**

Pilze niemals waschen, bei Steinpilzen / Champignons Lamellen rausschneiden, falls sie schon ein wenig braun sind. Wenn Erdiges dran ist, ein wenig abschneiden.

Steinpilze grob zerkleinern.

Butter und feingewürfelte Zwiebeln dünsten, wenn Zwiebeln anfangen, glasig zu werden, die Steinpilzstücke zugeben, Kräuterbündchen durchziehen, ganz kurz anschmoren, Sahne dazu, Salz, Pfeffer, etwas Weißwein (Sekt beim Anrichten einer Sauce ganz gut, Kohlensäure entwickelt etwas Schaum). Etwas Petersilie dazu.

Pilze haben einen starken Eigengeschmack, "da ist wenig dann wieder etwas viel",  
AK  
daher besser keinen Speck oder sowas dazu.

Fleisch dazu: zartes Schweinefleisch, z.B. Filet, Kalbfleisch, Maispoularde, passen gut dazu. Rindfleisch ist nicht so geeignet, zu viel Eigengeschmack.  
Beim Kalb z.B. Tafelspitz in dünnen Scheiben, lauwarm dazu.

## **Steinpilzcremesuppe**

Die gleiche Vorgehensweise ist auch für Steinpilzcremesuppe anwendbar, dann wird mehr Flüssigkeit benötigt, also mit Gemüsebrühe oder einem anderen Fond aufgießen. Ganz zum Schluss im Mixbecher zerkleinern.

## Wirsing

kann im ganzen Kopf blanchiert werden, danach durch den Fleischwolf gedreht werden, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat.

### Andere Zubereitungsart:

Beim Wirsing die äußeren, dunkelgrünen Blätter wegnehmen (sind hart und ledrig, würden beim Garen viel länger brauchen als der innere Teil. Der innere Teil wäre schon ganz braun und die äußeren Blätter immer noch nicht gar.

Wirsing vierteln, Strunk raus, in feine Streifen schneiden (ungefähr so breit wie Endiviensalat).

Bei Wirsingmenge nicht täuschen lassen, geht im Topf ziemlich zusammen (ähnlich wie bei Spinat).

Zwiebeln in feine Streifen schneiden, in Topf geben mit etwas Fett (Olivenöl, anderes Öl oder Butter) **Wer hat, kann gern Gänseschmalz nehmen, gibt einen zarteren Geschmack auf der Zunge und einen schönen Glanz.**

Wirsing dazu, Salz, Pfeffer, Muskat dazu. Gewürze gern reichlich, Wirsing kann nur wenig Gewürz aufnehmen (ähnlich wie Rosenkohl). Mit Sahne aufgießen, bis ca. halb bedeckt ist. Einkochen lassen bis Wirsing weich ist (ca. ½ Stunde). Salz kommt vorher dran, weil dann zwar die Kochzeit etwas verlängert wird, doch der Wirsing wird sämig und bleibt dennoch bissfest.

Etwas Orangenzester oder gekaufte geriebene Orangenschale zugeben (schmeckt besonders frisch).

## Forellenfilet im Kartoffelmantel auf Spinat-Salat mit Dreierlei Dressings:

Rohe Kartoffel reiben, möglichst relativ lange Streifen reiben, etwas stehen lassen, ausdrücken, Flüssigkeit und Stärke weggießen, mit Mehl zu einer relativ festen Masse machen. (ca. 1/3 Mehl, 2/3 Kartoffeln).

Mehl drüberstreuen, mit den Fingerspitzen ein wenig reinklopfen, so verteilt es sich leichter und gibt keine Mehlklumpen.

Geräucherte Forellenfilets halbieren.

Bisikin in Pfanne,  
Forellenfilet-Stück in die Hand legen, dünn mit Kartoffelteig bedecken, in Hand wenden, von anderer Seite dünn mit Teig bedecken und dann langsam in Pfanne ausbraten.

Kann gut vorbereitet werden: Vorher schon ausbacken, abkühlen lassen und einfach kurz vor dem Anrichten nochmals kurz erwärmen.

Auf Spinatsalat mit Dreierlei-Dressings (siehe „Blattspinat“) anrichten.

## **Kürbiscremesuppe mit Ingwer, Curry, Apfel**

Kombi: Kürbis, Äpfel, Früchte (z.B. Ananas), Kokos passt auch prima.  
Ingwer dazu und Curry-Paste

### **Curry-Paste**

Wo immer sie zugegeben wird: im Öl mitbraten, weil sich dann Gewürze am besten entwickeln.

Etwas Currypaste gelb und etwas Currypaste grün in Öl anbraten, Kürbis-Würfel und Zwiebel-Würfel dazugeben, Apfelsaft, Geflügelbrühe, Sahne zugeben.

Apfel in Würfel schneiden (mit Schale, Speiseapfel, der einem gut schmeckt und ein wenig Säure hat, es kommt nicht auf die Sorte an).

Apfelsaft, süße Chilisauce oder Chili, Kokosmilch (oder Kokossirup und Sahne), etwas Sahne, aufkochen.

Entweder Mehlschwitze machen oder "Mehlschwitze umgekehrt":

Klassische Mehlschwitze klumpt oft. Stattdessen besser kühle Butter mit Mehl verkneten, dann in Stücken zugeben. Hier entstehen keine Klumpen und ich kann besser dosieren, wie stark ich die Bindung möchte. Nach ca. 5 Minuten ist das Mehl fertig ausgequollen.

Ingwer putzen:

Nicht mit Schäler schälen sondern mit Löffel abreiben, so wird nur ganz wenig abgerieben als Abfall.

Ingwer in ganz kleine Stückchen schneiden, dazugeben, kurz mitkochen lassen. (Je schärfer Suppe gewünscht wird, desto mehr Salz jetzt zugeben).

Suppe in Mixbecher pürieren, dann durchpassieren.

Beim Durchpassieren ist es nicht nötig, mit dem Löffel im Sieb zu rühren. Besser mit der Faust ans Sieb klopfen, dann geht Flüssigkeit ganz schnell durchs Sieb und Feststoffe bleiben zurück.

Auf Tellern anrichten, einen Esslöffel geschlagene Sahne drauf, mit Schaschlik-Stäbchen lässt sich ganz leicht ein zartes Muster ausziehen.

## **Spargelcremesuppe**

Auch hier ist Mehlschwitze umgekehrt gut einsetzbar und zwar so:

Sahne in Topf aufkochen, "Mehlschwitze umgekehrt" in Tropfen dazugeben, so lange kochen, bis Mehl ausgekocht ist (ca. 5 Minuten), dann erst Spargelfond zugeben: klümpchenfrei mit intensivem Spargelgeschmack.

## Medaillons von Schweinelendchen

### Filet parieren:

“Kette” an der Seite anschneiden und wegziehen, an der anderen Seite nochmals Streifen abziehen. Haut oben nur anritzen, dann mit Finger drunter greifen und Haut abziehen. Unter Sehne einstechen, Messer nach oben drehen und entlang streifen (Sehne ist so fest, dass sie nicht durchgeschnitten wird, ich kann mit Messer aber die Sehne abziehen.) Abgeschnittene Reste aufheben und Hackfleisch draus machen.

Medaillons schneiden (ca. 120 Gramm pro Stück)

mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, Mehl abklopfen und Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Medaillons langsam braten. Erst mal auf einer Seite gut braten, dann wenden, Wenn auf beiden Seiten braun, abkühlen lassen.

Dann Kräuterbündel inclusive Salbei auf's Fleisch legen und etwas in der Pfanne ruhen lassen. Dann ein wenig Olivenöl über die Kräuter träufeln und in Backofen nochmals erwärmen (ätherische Öle aus den Kräutern gehen durch Olivenöl und Wärme ans Fleisch.

Anrichten mit Wirsing und Schalotten-Confit (siehe jeweils dort)

## Kürbis-Crumble

### Kürbis-Confit herstellen:

Zucker karamellisieren:

Zucker in Pfanne karamellisieren lassen mit leichter Hitze, nicht oder nicht viel rühren, denn durch das Rühren wird die Masse abgekühlt und klumpig.

Wenn Zucker braun ist, mit Orangensaft ablöschen, etwas Vanillestange zugeben (2 Stangen in vier halbe geteilt. 1 Sternanis dazu (falls kein Sternanis vorhanden, ein paar Spritzer Pernod nehmen). 1 Lorbeerblatt dazu. Kürbiswürfel dazu, Deckel schließen und köcheln lassen. Etwas Apfelsaft dazu, abschmecken.

Lorbeer rausnehmen, kann noch verwendet werden.

Vanillestangen rausfischen, können wieder getrocknet werden und vielfach wieder verwendet werden.

Kürbis-Confit auf Schälchen verteilen und abkühlen lassen.

Apfel in Spalten schneiden. Apfel gart schneller als Kürbis, daher erst jetzt in die geleerte Pfanne, Apfelspalten leicht schmoren, je ein bis zwei Spalten auf das Kürbis-Confit.

### Crumble = Streusel herstellen

Mehl, Butter, Zucker, etwas Vanille, ein Eigelb dazu, dann per Hand durchmischen bis Krümel entstanden sind.

Streusel über Kürbis-Confit geben bis Confit ganz bedeckt ist.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, Schälchen in Ofen geben und so lange backen, bis Streusel braun sind. Puderzucker drüber und Parfait dazu.

Streusel:

Für Streusel / Krümel / Crumble wird kein Rezept benötigt.

Je fester und krosser man sie haben möchte, desto mehr Butter dazu.

Je weicher und zarter sie sein sollen beim Backen, desto weniger Butter.

Wichtig bei Streuseln genau wie bei Mürbteig: Masse muss trocken aussehen, darf nicht glänzen. Wenn sie glänzt, dann wird die Masse im Ofen zu fest.

## Vanille-Parfait

Kessel oder Schüssel zum Aufschlagen?

Kessel (wenn nicht vorhanden, dann Schüssel). Nachteil: Schüssel hat immer Kanten, in die man mit Schneebesen nicht kommt. Bei Kessel kann man wunderbar alles aufschlagen.

Aufschlagen: Es wird möglichst viel Luft in etwas reingeschlagen.

Damit viel Luft eingeschlossen wird, immer eine 8 schlagen, weil man dann beim gleichen Schlag in eine Richtung dreimal so viel Luft reinbringt.

Über Wasserbad aufschlagen:

Damit z.B. in Ei-Zucker-Masse die Luft leichter eingeschlossen wird, wird die Masse erhitzt, so wird die Luft besser drin festgehalten.

Also Kessel auf Wasserbad stellen und dort erhitzen und schlagen. Mit zunehmender Hitze und zunehmendem Schlagen wird Masse immer heller und schaumiger.

Unterheben: z.B. Eischnee: ganz leicht und ganz locker wörtlich "unterheben", nicht schlagen, sonst wird die bereits eingeschlossene Luft wieder rausgeschlagen.

Für Parfait wird zum Aufschlagen nur Eigelb verwendet, also Eier trennen (pro Person ein Ei) (Ei wird dadurch cremig, dass man Sahne im richtigen Verhältnis mit Eigelb-Zucker-Masse hat (1:1)).

Parfait: Wie viel Zucker kommt dran?

Der Friervorgang nimmt sehr viel weg von der Süße, d.h., wenn man die Parfait-Masse abschmeckt, so viel Zucker zugeben, dass man den Eindruck hat, es ist zu süß.

Etwas abkühlen lassen.

Sahne schlagen (bei 7 Eigelb, 250 g Zucker, 400ml Sahne) mit Vanille (entweder aus Schote auslösen oder gemahlene Vanille).

Sahne unter Eigelb-Zucker-Masse heben

In Schälchen füllen (ein Schälchen mehr machen, dann kann man testen, ob Masse fest genug ist.)

Beim Frieren von Parfait:

Glas geht schnell, Aluminium oder Edelstahl noch schneller, bei Plastikschalen mindestens eine Stunde länger ins Eis (leitet Kälte schlechter).