

Heute ist unser sechster Kurstag: Freitag, 01.02.13

Hauptthema heute:

Salate und Dressings:

Orangen-Olivenöl-Dressing
Himbeer-Essig-Dressing
Mayonnaise klassisch
Remoulade
Aioli
Ceasar Dressing
Klassische Salatkräuter für "Frankfurter Grüne Soße"
Tomatenstücke von geschälten Tomaten
Kartoffelsalat

Und das ist dürfen wir heute **genießen**:

- Gebratene Hähnchenbrust auf Blattsalat mit 3erlei Dressings
- Lammkarrée - im Ofen gebraten – mit Oliven-Kräuterkruste
- Filetsteak mit Remoulade und Kartoffelsalat

Wie bekannt:

blau = Kochrezepte

braun = Tipps und Infos, jedes Mal ergänzt unter A-Z

Orangen-Olivenöl-Dressing

Zucker karamellisieren und Orangensaft dazugeben. Nur karamellisierte Zucker wäre fad süß, nur Orangensaft wäre zu sauer, deshalb beides gemischt.

Orangensaft in nur kleinen Mengen zugeben, Schluck für Schluck, damit der Zucker nicht zu schnell kalt wird, sonst wird er hart und muss erst mühevoll wieder verflüssigt werden.

Verhältnis von Zucker und Saft je nach Geschmack: Wenn mehr Orangengeschmack gewünscht wird, dann mehr Saft im Verhältnis, wenn Geschmack süßer sein soll, dann mehr Zucker. (Kann jederzeit nachgegeben werden, je nach Geschmack).

Nach dem Einreduzieren abkühlen lassen.

Dann ½ Flasche kretisches Olivenöl zugeben und im Mixer durchmischen. Durch das Mixen entsteht eine Emulsion.

Wikipedia zu diesem Begriff: „Unter einer Emulsion versteht man ein fein verteiltes Gemisch zweier normalerweise nicht mischbarer Flüssigkeiten ohne sichtbare Entmischung. Beispiele für Emulsionen sind zahlreiche Kosmetika, Milch oder Mayonnaise.“

Das Dressing kann vorgekocht und im Kühlschrank aufbewahrt werden (ein Jahr bestimmt), denn durch das Einkochen der Zutaten ist Haltbarkeit gewährt.

Olivenöl zum Salat:

Kretisches Olivenöl verwenden, kein italienisches, weil kretisches im Geschmack intensiver ist.

Himbeer-Essig-Dressing

Gefrorene Himbeeren auftauen lassen, in Mixer geben und durchmischen. Da in der Masse jetzt viele Kerne drin sind, das Ganze durch ein Sieb geben.

Nicht mit einem normalem Löffel im Sieb rühren (da wäre die Auflagefläche zu klein und damit zu viel Arbeit für zu wenig Wirkung). Mit einer Schöpfkelle durch das Sieb drücken, denn hier ist viel mehr Andruckfläche und es geht wesentlich schneller.

Was im Sieb bleibt, ist Abfall.

Passiertes Himbeermus mit Schneebesen in einer Schüssel glatt rühren. Ein wenig Himbeeressig dazugeben (denn es wird ja etwas zusätzliche Säure gebraucht). Etwas Salz und Pfeffer dazu. Reichlich Zucker zugeben, alles nach und nach jeweils unterrühren. Zu Himbeeren passen Nüsse gut. Also reines Walnussöl zugeben und

Emulsion herstellen:

Öl mit ganz langsamem Strahl einrühren, wie z.B. auch bei Mayonnaise, denn sonst würde die Masse gleich gerinnen. Also ganz langsamen Strahl und schnell mit Schneebesen unterrühren. Falls es doch mal beginnt, zu gerinnen, dann einen kleinen Schluck Wasser zugeben, dort, wo es geronnen ist, weiterrühren, dann emulgiert Masse gleich wieder neu.

Wie Dressing probieren? Mit einem Salatblatt. Am besten von der Salatsorte, mit der es später serviert werden soll: Ein Blatt nehmen, ein wenig eintunken und so probieren, weil dann genau geschmeckt werden kann, wie das Dressing weiter abgeschmeckt werden soll.

Auch das Himbeer-Essig-Dressing kann lange im Kühlschrank aufgehoben werden.

Mayonnaise klassisch

Mayonnaise ist eine Emulsion aus rohem Eigelb und Öl, mit Senf und / oder Zitronensaft.

Grundbasis für eine große Schüssel Mayonnaise:

5-6 Eier trennen, die Eigelbe in eine große Schüssel geben. 1 EL mittelscharfer Senf dazu (AK: „Das ist **der** Emulgator überhaupt für MayonnaiseW), etwas Salz dazu, etwas Pfeffer.

Soll das Eiweiß noch weiterverwendet werden, (z.B. für Eischnee) darf beim Trennen der Eier nichts vom Eigelb ins Eiweiß reinkommen, weil es sich sonst nicht mehr schlagen lässt.

Mit Schneebesen glattrühren. Anschließend 1 – 1 ½ l geschmacksneutrales Öl (Rapsöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl) in langsamem Strahl, fast tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Wenn es etwas zu fest wird oder anfängt, grieselig zu werden, dann immer mal ein wenig Wasser zugeben und unterrühren, sofort wird Konsistenz wieder ganz anders.

Wird mehr Öl zugegeben, wird Mayonnaise immer heller. Industrielle Schlagmaschinen machen es möglich, dass mit zwei Eiern und vielen Litern Öl und Wasser ganz weiße Mayonnaise entsteht. Beim Produktionsvorgang und bei Mengenverhältnissen, wie wir es im Kurs machen, wäre Mayonnaise in der Herstellung für industrielle Mayonnaise viel zu teuer.

Viele Dressings bestehen auf Mayonnaise-Basis, z.B. Remoulade, Aioli, French Dressing usw.

Es werden dann jeweils andere Geschmackszutaten zugegeben, z.B. Sardellen, Knoblauch, Gürkchen, gekochtes Ei, Kräuter etc.)

Dressing =
Jede Salat-Sauce, die gebunden ist

Vinaigrette =
Essig-Öl-Marinade, nicht gebunden, sondern einfach lose zugegeben und direkt in der Salatschüssel verrührt, z.B. Essig, Öl, Salz, Pfeffer.

Bei Vinaigrette Zwiebeln kurz in Weißwein ankochen, dann zugeben, so schmecken sie feiner.

Remoulade:

Eier hart kochen, abschrecken und schälen. Eiweiß klitzeklein hacken und in Schüssel geben. Eigelb hacken (etwas gröber lassen, als Eiweiß, denn durch das Rühren mit dem Schneebesen wird es eh kleiner).

Es ist wichtig, das Eigelb getrennt vom Eiweiß zu bearbeiten, sonst ergibt es unschönen Matsch.

Beim Hacken (z.B. Ei klein hacken) vorne am Messer einen Finger oben drauf halten und „hinten“ hacken.

Eiweiß könnte auch im Mixer zerkleinert werden, dann würde aber Konzentration der Remoulade zu gleichmäßig werden (wie bei gekaufter Sauce).

Essiggurken in ganz kleine Würfelchen schneiden und zugeben.

AK: „Je gröber die Einlagen in Dressings sind, desto weniger Geschmack hast Du, denn Du hättest z.B. auf der Zunge 5 grobe Stücke und nie einen runden Geschmack. Ist es ganz fein, dann ergibt alles zusammen einen runden Geschmack.“

Petersilie klein hacken (egal ob krause oder glatte Petersilie).
Petersilie dazugeben und Mayonnaise dazugeben und etwas Salz und Pfeffer.

Aioli

Statt geschmacksneutralem Öl wird hier Olivenöl verwendet und Knoblauch zugegeben.

Klassische Mayonnaise herstellen, nur eben mit Olivenöl statt mit geschmacksneutralem Öl.

Wenn Mayonnaise schon fertig ist, kann diese verwendet werden: Einfach noch zusätzlich Olivenöl unterschlagen.

Knoblauchpaste herstellen und unterrühren.

Ceasar Dressing

Ceasar's Dressing ist ähnlich wie eine Mayonnaise, allerdings nicht aus rohen Eiern sondern aus angekochten Eiern (Eiweiß muss beinahe fest sein, Eigelb noch flüssig). Daraus wird dann das Dressing gemacht. Ceasar Dressing kann ebenfalls gut aufbewahrt werden.

4 Eier 3 Minuten lang leicht ankochen

(Menge für 4 Portionen wäre 1 Ei / was ja dann vielleicht schade um die Arbeit wäre ☺, Anmerkung der Schreiberin.)

Weichgekochte Eier abschrecken und Eiweiß von Eigelb trennen.

Bei leicht angekochten Eiern lässt sich flüssiges Eigelb leicht mit Teelöffel aus dem Eiweiß lösen.

Eigelb mit Schneebesen glattrühren, etwas Senf dazu. Mit Olivenöl aufschlagen, etwas weißen Balsamico-Essig oder Sherry-Essig zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eiweiß klitzeklein hacken, zum Dressing geben.

(Wer mag, kann – je nach Geschmack – variieren mit Zitronensaft, Worcestershire-Sauce, im Mörser klein geriebenen Sardellen, klitzeklein geschnittenen Kapern, geriebenem Parmesan und dann evtl. mit kalter Brühe das Dressing etwas verflüssigen.)

Klassische Salatkräuter in der Frankfurter Grünen Soße

„Frankfurter Grüne Soße“ ist ein geschützter Begriff. Darin müssen mindestens folgende sieben Kräuter sein: Petersilie, Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Borretsch, Sauerampfer, Pimpernelle.

Oft ist statt Pimpernelle Koriander im Paket (billiger zu erhalten). Beide sind leicht zu unterscheiden: Koriander hat grüne Stiele, Pimpernelle hat rote.

Die Kräuter untereinander vertragen sich nicht, z.B. Sauerampfer und Kresse (da faulen die Kräuter schneller). Die richtig guten Gärtner rollen deshalb die Kräuter einzeln, damit sie nicht miteinander in Berührung kommen.

Die Kräuter frisch halten: am besten in feuchtem Tuch kühl aufbewahren.

Tomatenstücke von geschälten Tomaten

Aus Tomaten Strunk unten rausschneiden, oben über Kreuz einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, bis Haut anfängt, sich abzulösen. Tomaten schälen und aufschneiden, Kerngehäuse entfernen.

Wenn Tomaten noch sehr fest sind, das Kerngehäuse rausschneiden, sollten die Tomaten weicher sein, können Kerngehäuse auch mit Löffel entfernt werden. (Kerngehäuse können nach Wunsch für Tomatensuppe verwendet werden.)

Die Tomatenstücke können zu vielerlei Gerichten dazugegeben werden.

Kartoffelsalat

Festkochende Kartoffeln gar kochen und schälen.

Festkochende Kartoffeln nehmen, weil diese nicht so breiig sondern eher „speckig“ werden. Sie lassen sich gut schneiden und nehmen auch die Gewürzbrühe besser auf.

Kartoffeln abkühlen lassen, aber nur, bis sie lauwarm sind.

Lauwarme Kartoffeln nehmen die Gewürze besser auf.

Eine Zwiebel (für die Optik gern eine rote Zwiebel) in feine Würfel schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel dazu und leicht andünsten, ein Stück Knoblauch mit in die Pfanne legen oder etwas frischen Knoblauch klein schneiden und dazu. Etwas Rinderbrühe dazugeben, köcheln lassen. Etwas Salz zugeben, nicht zu viel, denn durch die Rinderbrühe kommt ja auch noch Salz zum Salat. Weiter Rinderbrühe zugeben und etwas Essig (z.B. weißen Balsamico). Aufkochen lassen, dass es richtig heiß ist, etwas Öl dazu. Etwas köcheln lassen.

Das Schneiden ist beim Kartoffelsalat besonders wichtig. Oft besteht der Gedanke: dicke Scheiben schneiden, damit der Kartoffelsalat schön fest bleibt. Besser ist: Kartoffeln so fein wie möglich schneiden, ganz feine Scheiben.

Einige Würfelchen von geschälten Tomaten dazu. Gemischte Kräuter kleinhacken (nach Geschmack: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)

Brühe über Kartoffeln geben und untermischen. In etwa halb so viel Brühe wie Kartoffelmenge. Etwas stehen lassen. Wenn Flüssigkeit ziemlich eingezogen ist, durchmischen. Wenn der Kartoffelsalat noch zu flüssig ist, etwas zermatschen, dann wird er schön sämig.

Gebratene Hähnchenbrust auf Blattsalat mit 3erlei Dressings

Hähnchenbrust vom Knochen lösen. Mit Salz und Würzmischung würzen und in Pfanne anbraten, Kräuter im Ganzen dazulegen. Jungen Knoblauch in die Pfanne dazustellen.

Am Anfang die Pfanne etwas heißer machen zum Anbraten (aber nicht voll heiß aufdrehen), dann die Pfanne weniger heiß stellen.

Wenn man die Hand ein Weilchen direkt über die Pfanne halten kann und es sich erst nach ca. 15 Sekunden heiß anfühlt, dann ist Pfannentemperatur richtig.

Blattsalate auf Suppenteller anrichten. Einige geschälte Tomatenstücke drüber geben. Himbeer-Essig-Dressing, Orangen-Oliven-Dressing und etwas Crema Balsamico drüber geben.

Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf den Salattellern anrichten.

Lammkarree, im Ofen gebraten, mit Oliven-Kräuterkruste:

Beim Kaufen von Lamm darauf achten: es soll nicht zu dunkelrot sein und zwar schön feucht, aber nicht nass oder schleimig. Fleisch soll hellrot sein, dann ist die Chance groß, dass es nicht „hammelig“ schmeckt.

Lammkarree im ganzen Strang putzen. Oben beim Knochen eine Fettschicht dran lassen: ca. 3 cm vom Knochen her nach unten.

Mit Würzmischung, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Temperatur in der Pfanne anbraten. Das Fleisch ist ziemlich dick, würde es hier mit hoher Temperatur gebraten, dann würde es außen ganz schnell zu dunkel.

Jungen Knoblauch unten anschneiden, damit durch Pfanne rühren.

Von Weißbrot die Ränder abschneiden. Das Weißbrot in Würfel schneiden, Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, etwas Kräuter Provençale, 1 Eigelb dazu, durchmischen, etwas Petersilie, etwas Kerbel, Schnittlauch klein hacken, geschälte Tomate klein hacken, zugeben, untermischen. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig sein, da Olivenöl ja auch etwas salzig ist.

Fleisch im Backofen bei 175 °C für 5-6 Minuten bei Umluft braten. Rausnehmen und leicht abkühlen lassen. Eine dicke Schicht der Brot-Oliven-Kräutermasse auf das Fleisch geben und bei Oberhitze, oberste Schiene bei 180 °C in Ofen geben.

Romanesco-Blätter und einige klein geschnittene, geschälte Tomatenstücke in Teller anrichten. Ceasar Dressing drüber geben.

Lammkarrée in Scheiben schneiden und dazulegen.

Filetsteaks mit Remoulade und Kartoffelsalat

Je feiner marmoriert das Fleisch ist, desto zarter ist es. Wenn das Fleisch kalt ist, sieht man die Marmorierung noch besser. Das Fleisch jedoch vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur kommen lassen.

Rinderfilet putzen und in dicke Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und mit Würzmischung würzen. Öl in Pfanne erhitzen, etwas Knoblauch durch die Pfanne rühren, Fett erhitzen, Fleisch Stück für Stück reinsetzen,

Die Pfanne soll so heiß sein, dass Fleisch braten kann und Hitze in Pfanne in etwa gleich bleibt, auch wenn Fleisch dazu kommt. Andererseits soll Pfanne nicht so heiß sein, dass es raucht oder spritzt.

Das Fleisch sanft von beiden Seiten anbraten. Leicht weiterbraten lassen, bis beide Seiten schön braun sind. Pfanne vom Feuer nehmen, Kräuter im Ganzen legen (Salbei, Rosmarin, Thymian), etwas Öl drübergeben, damit die Kräuter ihre ätherischen Öle abgeben können.

Kartoffelsalat in Suppentellern anrichten. Filetsteaks in dicke Scheiben schneiden und etwas Remoulade daneben geben.