

Rezept für den legendären Weißweinschaum aus unserem Kochkurs.

Zutaten:

8 Schalotten

250 g Butter

1 L Sahne

250 ml Riesling

Zubereitung:

Schalotten würfeln und in einem Topf mit der Butter an schwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Nun mit einem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Vietnamesische Frühlingsrollen

Zutaten:

20 Reisblätter

200g Schweinehack

1 Ei

100g Mungobohnensprossen

8 Stängel Koriander

1-2 Stück Chili, je nach Schärfe

6 Stück Shiitake-Pilze

2 Stück Schalotten

20g getrocknete Mu-Err-Pilze

1 Stück Karotte

50g Glasnudeln

Fischsoße

Salz

Für die Füllung die Glasnudeln kochen und hacken, die Mu-Err Pilze in warmen Wasser einweichen und anschließend fein schneiden.

Schalotten und die Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Shiitake und Chili ebenfalls klein schneiden. Nun alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten, und mit Salz und Fischsauce abschmecken.

Das Reispapier in Lauwarmen Wasser einweichen, und die Rollen wie im Kurz gezeigt füllen und Rollen.

Nun in etwa 180 Grad heißem Frittierfett etwa 3 Minuten lang frittieren.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

### Türkischer Karottensalat

4 Große Karotten  
2 Zehen Knoblauch  
100g Joghurt 10%  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, getrockneter Dill

Die Karotten schälen und über eine grobe Reibe ziehen. Den Knoblauch ebenfalls schälen, und fein schneiden. Die Restlichen Zutaten hinzugeben und abschmecken.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

### Tiramisu im Glas

Zutaten:

4 Eier  
100g Puderzucker  
500g Mascarpone

Außerdem:

Amaretto  
Espresso  
Löffelbiskuit  
Backkakao

Das Eiweiß Steif schlagen und beiseitestellen. Das Eigelb zusammen mit dem Puderzucker ebenfalls aufschlagen, bis es hell cremig ist.

Nun die Mascarpone mit der Eigelb- Zuckermischung glattrühren, und den Eischnee unterheben.

Die Löffelbiskuits in der Espresso- Amaretto Mischung tunken, in ein Glas Geben und mit einem Spritzbeutel die Masse einfüllen. Nun einen weitere Schicht Biskuits hinzugeben, und mit Creme abschließen.

Anschließend das Tiramisu kaltstellen. Vor dem Servieren mit Backkakao bestäuben.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Tarte au Citron

### Mürbteig:

250g Mehl  
150g Butter  
125g Zucker  
1 Eier  
1 Prise Salz

Den Teig verkneten, kalt Stellen, dünn ausrollen in die Tarte Formen geben und bei 160 Grad ca. 12 Minuten backen.

### Lemon Curd:

2 Eigelb  
5 Eier  
160g Zucker  
200g Zitronensaft  
von 4 Zitronen Abrieb  
35g Stärke

Reibe die Zitronenschale ab und presse den Saft aus. Verrühre nun alle Zutaten mit einem Schneebesen in einem Topf klümpchenfrei. Stelle den Herd auf mittelhohe Hitze und lasse die Creme während dem Rühren eindicken – das kann etwa 5-10 Minuten dauern. Decke die Creme direkt an der Oberfläche mit Frischhaltefolie ab, damit sich keine Haut bildet. Nach dem Erkalten durch ein Haarsieb streichen.

### Baiser:

1 Eiweiß  
50g Zucker

Das Eiweiß schaumig schlagen und nach Zucker hinzugeben und steif schlagen. So viel Zucker hinzugeben, dass ein schöner glänzender fester Schaum entsteht. Der Zucker sollte vollständig aufgelöst sein.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

## Tandoori Chicken mit Naan Brot

### Naan Brot:

0,5 Pack Trockenhef  
0,5 TL Zucker  
0,5 Cup warmes Wasser  
2,25 Cup warmes Mehl  
1 TL Salz  
1 El Olivenöl

Den Teig zu dünnen Platten rollen und in der Pfanne ausbacken.

### Tandoori Chicken: 800g Hähnchenbrust Bio

2 TL Kurkuma  
1 TL Paprika mild  
1 TL Garam Masala  
½ TL Kardamom  
1 TL Koriander  
1 stk Zwiebel  
1 stk Knoblauchzehe  
2 TL Zitronensaft  
2 TL Zucker  
1 Prise Salz  
250g Joghurt

Zwiebeln und Knoblauch hacken.

Kurkuma, Paprika, Garam Masala, Kardamom, Koriander, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Zucker und Salz mit dem Joghurt vermischen.

Danach das Hähnchen darin marinieren.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Tagliatelle in einem Sud aus getrockneten Tomaten, Basilikum und Knoblauch mit Parmesan & Garnele

Pastateig: 450g Semola  
155g Eigelb  
100g Vollei  
½ EL Olivenöl  
½ EL Wasser

Für den Teig alle Zutaten zu einem homogen Teig verkneten.  
In einer Nudelmaschine den Teig zu dünnen Bahnen drehen und danach in Streifen schneiden.

250g getrocknete tomaten  
1 Zehe Knoblauch  
Parmesan  
500g Garnele

In einer Pfanne zuerst die Garnelen anbraten und abschmecken, getrocknete Tomaten und Knoblauch hinzufügen und mit etwas Kochwasser von den Nudeln aufgießen. Nun die bissfest gegarten Tagliatelle hinzufügen und den Fond noch etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Tacos al Barbacoa - Tacos mit Geschmortem Lamm

Lamm:  
1kg Lammkeule  
1 TL Weißweinessig  
2 TL Salz  
1 Zwiebel  
3 Lorbeerblätter  
¼ TL Oregano  
½ TL Thymian  
3 Zehen Knoblauch  
300 ml Wasser  
Bananenblätter

Tacos:  
4 Weizentacos  
½ Weiße Zwiebel  
¼ Frühlingslauch

Das Fleisch in 5×5 cm große Stücke schneiden und mit Salz und dem Weißweinessig marinieren.  
Die weiße Zwiebel, Lorbeer, Oregano, Thymian und Knoblauch werden zusammen mit 100ml Wasser gemixt.

Danach wird das Fleisch in der Mitte eines Bananenblattes platziert und mit der gemixten Saucen Bestrichen. Danach zu einem Päckchen gefaltet  
Alles in eine Auflaufform legen und mit 200ml Wasser auffüllen. Danach mit Alufolie verschließen und im Ofen bei 175C für 3h Schmorren.  
Danach das Lamm wieder auspacken und klein zupfen um es mit den Tacos, Frühlingslauch und frischer Limetten zu genießen.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Süßkartoffelpüree

1kg Süßkartoffel

200g Butter

Salz

Cayenne-Pfeffer

Zitronensaft

Kardamompulver

Zubereitung:

Den Ofen auf 250g Ober-/ Unterhitze vorheizen Die Süßkartoffeln mit Schale in den vorgeheizten Backofen für 45min backen. Nach dem backen die Kartoffeln schälen und mit den restlichen Zutaten würzen und Stampfen

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Sulu Köfte

(Hackbällchen Eintopf mit Karotte und Kartoffeln und getrocknetem Estragon)

350 g Rinder oder lamm Hackfleisch  
60 g Reis  
50 g Tomatenmark  
2 Stk. Knoblauch frisch  
150 g Kartoffel  
200 g Karotte  
150 g Butter  
30 ml Olivenöl  
1 El Mehl  
850 ml  
20 g Getrockneter Estragon  
80 g Scharfe Paprika Paste  
Salz, Pfeffer

Hackfleisch mit Reis, Salz Pfeffer mischen und zu 15 g Bällchen formen in Mehl wälzen und diese in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten. Nebenbei etwas Olivenöl in einem Topf erwärmen, klein gehackten Knoblauch, Tomatenmark und Paprikamark im Topf anschwitzen, dann das Mehl dazugeben und mit anschwitzen.

Mit Wasser oder Brühe aufgießen und die in 2 cm große geschnittenen Kartoffel und Karotten in dem Fond 10 min mitkochen. Dann die Hackbällchen hineingeben und 25 min kochen lassen.

Zum Schluss die Butter zerlassen, den Estragon kurz mit hineingeben und die Estragon Butter direkt über das Essen geben.

Fertig

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82