

Baba Ganoush ist ein, aus gebackenen Auberginen hergestelltes, Püree welches ein fester Bestandteil jedes Vorspeisentellers ist. Es ist kinderleicht in der Zubereitung und lässt sich prima vorbereiten. Im Kühlschrank hält es sich zwei bis drei Tage.

Rezept:

2 Stk Auberginen
4 Stk Knoblauchzehen (fein gehackt)
2 EL Zitronensaft
3 EL Tahina (Sesampaste)
3 EL Olivenöl
1 TL Cumin (gemahlen)
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Chili (gemahlen)
1 EL Petersilie (fein gehackt)
Salz
Pfeffer

Optional noch eine, in feine Würfel geschnittene, grüne Paprika dazugeben.

Zubereitung:

Die beiden Auberginen waschen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Für etwa 30 -40 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Backofen geben.

Wenn das innere weich und das äußere ledrig-dunkel ist, wurde das Garzeitende erreicht. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Auberginen lösen und entweder hacken oder mit der Gabel zerdrücken. Dann die restlichen Zutaten (optional die grüne Paprika) untermischen und gut abschmecken. Die Creme wird bei Zimmertemperatur serviert.

Wir wünschen guten Appetit! Wenn Sie von uns gezeigt bekommen möchten wie man Baba Ganoush richtig zubereitet, empfehlen wir den [Kurs 1001 Nacht](#)

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Ein ewiger Klassiker der italienischen Küche, nicht altmodisch aber bewährt. Herrlich frisch und leicht, mit hochwertigen Produkten auf ein Minimum herunter gebrochen. Das Fleisch wird kurzgebraten und Gemüse und Kartoffeln lassen sich wunderbar vorbereiten. So gelingt es stressfrei auch zu hause ein feines Gericht für mehrere Gäste auf den Tisch zu bringen. Saltimbocca hat das ganze Jahr Saison und schmeckt im Sommer wie im Winter.

Rezept für 4 Personen:

Saltimbocca alla romana

- 800g Kalbsrücken oder Oberschale
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 Blätter Salbei
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl zum Braten

Mediterranes Gemüse

- 1 Aubergiene
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 250g Kirschtomaten (San Marzano)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleiner Staudensellerie
- 5 Zehen Knoblauch gehackt
- 200g Dose passierte Tomaten
- Italienische Kräuter nach Geschmack
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rosmarin Kartoffeln

- 800g Drillinge / kleine Kartoffeln
- Rosmarin
- Olivenöl

Den Kalbsrücken parieren und in vier Scheiben schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen den Parmaschinken auflegen und zwischen Fleisch und Schinken die Salbeiblätter so platzieren, dass man sie mit einem Zahnstocher fixieren kann. Den Kalbsrücken dann erst auf der Seite mit den Schinken so lange anbraten bis dieser braun und etwas knusprig ist dann in der Pfanne wenden und auf der Fleischseite fertig garen bis zu einer Kerntemperatur von ca 54°

Das Gemüse alles in gleich große kleine Würfel schneiden. Eine weite Pfanne mit hohem Rand oder einen weiten Topf mit Olivenöl erhitzen und dann das Gemüse hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann die passierten Tomaten hinzugeben. Mit dem Saft der Tomaten und den frischen Kräutern das Gemüse fertig schmoren. Am Ende mit etwas Zucker und Olivenöl abschmecken.

Die Kartoffeln waschen und halbieren, auf einem Backblech mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca 18 Minuten backen. Am Ende der Garzeit mit viel Rosmarin und etwas Pfeffer würzen.

Ein sehr einfaches Gericht was eigentlich immer gelingt. Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim nach kochen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kalbsrücken unter der Frischkäse - getrocknete Tomaten - Kruste

Ein rosa gebratener Kalbsrücken mit einer Kruste aus Kräuterfrischkäse und getrockneten Tomaten, ist schnell zubereitet und schmeckt einfach herrlich mediterran. Das saftige Fleisch mit dem kräftigen Topping ist einfach eine tolle Kombination. In weniger als 30 Minuten lässt sich dieses Gericht zubereiten und Ihre Familie und- oder Gäste werden begeistert sein. In folgendem Rezept zeigen wir, wie schnell dieses exklusive Gericht zubereitet werden kann. Die Angaben sind für 4 Personen.

Rezept:

- 1 kg Kalbsrücken pariert, ohne Kette und Deckel (lassen Sie sich von Ihrem Metzger das Stück zuschneiden)
- 250 g Bresso
- 250 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Den Kalbsrücken in vier Scheiben schneiden und trocken tupfen. Die getrockneten Tomaten sehr fein hacken und den zuvor geschälten und geschnittenen Knoblauch, zusammen mit dem Bresso unter die Masse rühren. Die Frischkäse - Tomaten Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbfleisch wie ein Steak in der Panne oder auf dem Grill von beiden Seiten anbraten und ordentlich würzen. Danach die Steaks in eine Feuerfesten Form oder auf ein Backblech setzen. Nachdem die Steaks etwas ausgekühlt sind, kann der Frischkäse großzügig auf die vier Stücke Fleisch aufgeteilt werden.

Jetzt das Kalb in den vorgeheizten Backofen schieben. Oberhitze / Grill bei 220° bis die Kruste eine

schöne Farbe hat und die Kerntemperatur der Steaks bei 54° liegt. Nach kurzer Ruhephase ist das Gericht nun fertig zum servieren.

Als Beilage empfehlen wir etwas Gemüse und Nudeln oder Kartoffeln.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Antipasti Variation als Türmchen mit Bruschetta, Oliven und Büffelmozzarella

Gegrilltes Gemüse mit Olivenöl und frischen, mediterranen Kräutern gehört wohl zu jeder italienischen Vorspeisevariation. Ebenso ist das Bruschetta ein Klassiker den jeder gerne mag. In Verbindung mit ein paar Oliven und Büffelmozzarella, findet sich alles in dieser Vorspeise wieder um den Auftakt zu einem schönen italienischem Menü zu starten. Selbstverständlich dürfen Sie ihr Gemüse ganz nach eigenem Gusto zusammenstellen, hierbei ist alles erlaubt was schmeckt. In unserem Rezept für Antipasti haben wir uns für 4 Personen für folgende Variante entschieden:

Rezept Antipasti Türmchen:

- 4 Stck. Vollreife Strauchtomaten
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Fenchel
- 1 Paprika
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Schalotten
- Olivenöl
- Balsamico
- 12 Oliven
- 100 g Büffelmozzarella Bambinis
- 4 Scheiben Weißbrot
- Salz
- Zucker

- grober Pfeffer

Als erstes wird das Gemüse gewaschen und ordentlich abgetrocknet. Den Knoblauch schälen und hacken sowie die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. (Wir empfehlen hierbei mit einem scharfen Messer zu arbeiten, da stumpfe klingen die ätherischen Öle aus dem Schnittgut drücken und dieses dann leicht oxidiert und bitter schmeckt)

Der Fenchel wird in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten und auf einer Platte oder einem Teller mit Salz und Zucker zu gleichen Teilen bestreut. Pro Fenchel Scheibe in etwa die Menge eines Teelöffels. Von beiden Seiten mit der Salz & Zucker Beize für einige Minuten marinieren bis das Gemüse Wasser zieht. Hierbei gilt, je länger desto besser.

Das restliche Gemüse (bis auf die Tomaten) auch in Scheiben schneiden und leicht mit Olivenöl beträufeln. Eine Pfanne oder den Grill vorheizen und das Gemüse von beiden Seiten grillen. Hierbei entsteht im Idealfall ein schönes Grillmuster.

Die Strauchtomaten ebenfalls in Scheiben schneiden und etwas mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kirschtomaten vierteln und ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Zucker würzen. Im Anschluss die geschnittenen Schalotten hinzugeben und mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Das gegrillte Gemüse etwas abkühlen lassen und ebenfalls, wie oben beschrieben, mit Salz und Pfeffer sowie Olivenöl würzen. Je nach Geschmack darf auch heller oder dunkler Balsamico zum Einsatz kommen.

Die Brotscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und ebenfalls auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig werden lassen. Danach direkt mit den Kirschtomaten belegen und sofort servieren.

Das abgekühlte Gemüse, wie auf dem Bild oben, zwischen die Tomatenscheiben stapeln, beginnend mit dem Fenchel als Fundament. Das so entstandene Türmchen mit einem Holzspieß mit dem Mozzarella und den Oliven auf dem Teller fixieren.

Fertig ist eine schöne Vorspeise in außergewöhnlicher Anrichteweise.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Der perfekte, hausgemachte Nudelteig , welcher immer gelingt!

Es gibt viele Wege einen Nudelteig herzustellen und mindestens genau so viele Meinungen dazu

welcher der richtige Teig ist. Wir sind an diese Frage anders herangegangen und haben uns gefragt, welche Anforderungen wir an einen solchen, universellen, Nudelteig stellen. Da es uns in erster Linie darum geht, Rezepte für den Hausgebrauch zu erstellen, ist es uns unter anderem sehr wichtig, dass wir nicht zulange Wartezeiten haben und trotzdem den Spaß am Selbermachen vermitteln. Das folgende Rezept haben wir in unzähligen Kursen verwendet und es ist für fast alle Arten der anschließenden Zubereitung geeignet. Wir empfehlen den Teig für gefüllte Nudeln in verschiedenen Formen uns ganz besonders für hausgemachte Tagliatelle und Pappardelle.

Rezept für den perfekten Nudelteig:

- 300 g Maismehl
- 300 g Weizenmehl 405
- 6 Stck. Eier Größe M
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Beide Mehlsorten in eine Küchenmaschine geben oder auf der Arbeitsfläche eine Kuhle formen. Die Eier, das Salz und das Olivenöl dazugeben und mindestens 5 Minuten kneten. Dann den Teig in zwei Kugeln formen und oben in Kreuzform einritzen, anschließend in Klarsichtfolie verpacken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Der Teig kann nach der Ruhezeit wie gewohnt mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz verarbeitet werden.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Die Mexikanische Marinade eignet sich hervorragend dafür große Fleischstücke, auch gerne im Vakuum, über Nacht zu marinieren.

Sie enthält wenig Salz und verhält sich dadurch weniger hydroskopisch als mancher [Dry-Rub](#).

Rezept für 150 ml:

3 Knoblauchzehen geschält

¼ TL zerstoßene schwarze Pfefferkörner

80 ml Essig (am besten Apfelessig)

3 EL Öl

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Koriander

¼ TL Oregano

Salz nach Geschmack

-

Los geht's:

In einem Mixer alle Zutaten mixen.

Rohes Fleisch einreiben und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Nach Geschmack grillen oder braten.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Der Mustard Paint ist ein Lack auf Senfbasis, der vor dem Grillen als Marinade verwendet werden kann um bei direkter Hitze eine schöne krustige Oberfläche zu erhalten.

Beim vorherigen marinieren der Fleischteile wirkt der Senflack auch über einen zuvor aufgetragenen [Dry-Rub](#).

Unser Tip: auch gerne mal mit Geflügel zu verwenden!

Rezept für 400 ml:

200 ml Bier

300 g mittelscharfer Senf

100 g brauner Zucker

1½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Pfeffer

Tabasco nach Geschmack

Los geht's:

Süß-Scharf ist das Aroma dieser dünnen Grundsauce, mit der das Grillgut vor dem Garen bestrichen wird, um dem Grillgut seinen typischen Senfgeschmack zu verleihen

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Das Schichtfleisch aus dem Dutchoven wird in kürzester Zeit zum Lieblingsrezept.

Rezept für 6-8 Personen:

1 großer Schweinenacken 2,5 – 3 kg

3 – 4 große Metzgerzwiebeln

Frischer Knoblauch nach Geschmack

3 bunte Paprika

Ca. 250 g Bacon in Scheiben

[Magic Dust](#)

[Jack Daniels BBQ Sauce](#) oder [Southern BBQ Sauce](#)

Los geht's:

Den Schweinenacken in etwa daumendicke Scheiben schneiden.

In einem extra Gefäß mit reichlich [Magic Dust](#) trocken marinieren.

Die Paprika in Streifen schneiden und die Zwiebeln in dicke Scheiben.

Knoblauchzehen schälen und andrücken.

Den Dutchoven von der Mitte heraus sternförmig mit den Baconstreifen auslegen, so dass Sie am Rand etwas überlappen.

Jetzt den Dutchoven etwas schräg aufstellen und Fleisch, Zwiebeln, Paprika vertikal abwechselnd anordnen bis der Topf voll ist.

Den Topf wieder gerade stellen, die angedrückten Knoblauchzehen zwischen das Fleisch stecken und etwas [BBQ Sauce](#) darüber geben.

Den überlappenden Bacon nach innen Falten und restliche freie Fläche mit weiteren Baconscheiben abdecken.

Schichtfleisch wird zwischen 160 und 180 Grad ca 3-4 Stunden gegart.

Anhand dieser [Tabelle](#) kann die Anzahl der Briketts im Verhältnis zum Topf und Temperatur abgelesen werden.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Magic Dust ist der ultimative Dry-Rub und ist für alle Fleischteile bestens geeignet.

Ob Pulled Pork, Beef Brisket oder auch für das legendäre Schichtfleisch aus dem Dutchoven.

Magic Dust lässt sich leicht auch in größeren Mengen herstellen und im Schraubglas oder Vakuumbbeutel bevorraten

Rezept

8 Teile Paprika (mild)

4 Teile Salz

4 Teile Chilipulver

4 Teile Knoblauchpulver

3 Teile Puderzucker

2 Teile Senfpulver

2 Teile Cayenne Pfeffer

2 Teile schwarzer Pfeffer

1 Teil brauner Zucker

1 Teil Kreuzkümmel (Cumin)

Ein Teil kann ein Eimer sein oder ein Esslöffel je nachdem wie viel du zubereiten möchtest.

Fängst du also mit Esslöffeln an ist alles andere auch in Esslöffel zu sehen.

An Geräten wird eine Küchenmaschine benötigt

Los geht's:

Alle Bestandteile in die Küchenmaschine geben und gut durchrühren, fertig ist der Magic Dust.

Magic Dust ist ein würziger Universal-Rub, der in keinem Haushalt fehlen sollte.

Egal ob auf Schwein oder Geflügel: Magic Dust sorgt immer für die richtige Würze !

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Die klassische Südstaaten BBQ Sauce mit dem Dixieland-typischen süß-sauren Aroma.

Im Gegensatz zu den meist süß klebrigen und rauchigen Varianten haben wir bei dieser eine etwas frischere Variante die aber auch deutlich säurelastiger ist.

Rezept für 500 ml:

1 Tasse gelber Senf

1/2 Tasse Zucker

1/4 Tasse brauner Zucker

3/4 Tasse Apfelessig

1/4 Tasse Wasser

2 EL Chilipulver (oder weniger)

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL weißer Pfeffer

1/4 TL Cayenne (optional)

1/2 TL Sojasauce

2 EL Butter

1/2 EL „liquid smoke“, falls gewünscht

Und ein paar Spritzer Worcestershiresauce

-

Los geht's:

Alle Zutaten bis auf die Sojasauce, Butter und Liquid Smoke 30 Minuten simmern,
anschließend die restlichen Zutaten zugeben und weitere fünf Minuten köcheln.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82