

Rezept für einen Thai Papaya Salat aus unseren Kochkursen Asiatische Küche und Streetfood.

Zutaten:

1 Salatpapaya

1 Karotte

80g Spitzkohl

3 Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

1 Paprika

30g grüne Bohnen

1 Bund Koriander

5 Blätter Thai- Basilikum

Shrimp Pulver

Fischsauce

2 Limetten

1 Tl Sesamöl

20ml hellen Essig

1 Chili

Salz und Zucker

Die Papaya und Karotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Das restliche Gemüse ebenfalls in feine Streifen schneiden außer die Tomaten und Bohnen.

Die Bohnen und Tomaten im Mörser stampfen und das Gemüse nach und nach hinzufügen.

Den Salat mit den Gewürzen abschmecken, die Kräuter hinzufügen und nochmals durchmischen.

Rezept für Hausgemachte Tortilla Wraps mit einer saftigen Füllung.

Teig:

500g Mehl

230ml Wasser

70ml Öl

1Tl Salz

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine verkneten.

Anschließend den Teig auf einer mehlierten Fläche in 8 Stücke portionieren.

Nun zuerst kleine Bällchen formen, anschließend mehlieren und ausrollen.

Dabei sollte man den Teig drehen damit er rund wird.

In einer beschichteten heißen Pfanne ohne Öl ca. 1-2 Minuten von jeder Seite backen und anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken damit der Wrap nicht austrocknet und bricht.

Fleisch:

500g Rinderhüfte

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Das Fleisch von Sehnen und Silberhaut befreien, in dünne Scheiben gegen die Fleischfaser schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend auf einem Grill kurz von beiden Seiten angrillen so das es noch saftig und innen Rosa bleibt.

Tomatensalsa:

6 Tomaten

1 rote Zwiebel
70g Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1 Tl Senfkörner
20ml hellen Essig
1 frische Chilischote
1 Bund Koriander
Salz, Pfeffer und Zucker

Die Tomaten, Zwiebel und Gurke in feine Würfel schneiden.

Anschließend die Senfkörner im Topf anschwitzen.

Danach die Tomaten hinzufügen, den Knoblauch schneiden und ebenfalls hinzufügen sowie Chili nach Geschmack.

Mit dem Essig ablöschen, Zwiebelwürfel und Gurke hinzufügen.

Die Tomatensalsa anschließend mit etwas Salz, frischem Pfeffer und Zucker abschmecken sowie mit etwas frischem Koriander verfeinern.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Das Rezept für unsere legendären Burger Buns aus dem Streetfood Kochkurs.

Zutaten:

300 ml Milch (lauwarm)

60g weiche Butter
700g Mehl
1 Würfel frische Hefe
10g Meersalz
2 Eier
20g Zucker

Glasur:

2 Eigelb
60g flüssige Butter
30g Sesam

Zubereitung:

Die Milch mit dem Zucker erwärmen und die Hefe darin auflösen.

Anschließend mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine verkneten.

Den Teig für mindestens 50 – 60 Minuten an einem Warmen Ort ruhen lassen.

Nun den Teig Portionieren, kleine runde Brötchen formen und auf ein Backblech legen das mit Backpapier ausgelegt ist.

Jetzt sollte der Teig im Ofen, mit einer Schüssel Wasser bei 45°C nochmal mindestens 15- 20 Minuten ruhen.

Anschließend die Brötchen herausholen, den Ofen auf 210°C vorheizen.

Die Eigelbe mit der flüssigen Butter verrühren, vorsichtig die Brötchen einpinseln und mit etwas Sesam bestreuen.

Die Burger Buns anschließend im vorgeheiztem Ofen 12- 13 Minuten backen bis die Oberfläche gold- gelb ist.

Unser Rezept für Pulpo a la Gallega aus dem Kochkurs Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten:

1 Tintenfisch

1 Lorbeerblatt

Wacholderbeeren

Pfefferkörner

100ml Olivenöl

5 Kartoffeln vfk.

Meersalz

Geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

Den Tintenfisch abwaschen, mit dem Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern für 20 Minuten im Schnellkochtopf garen.

Die Krake abwaschen, so dass sich die lila Haut löst.

Anschließend abtrocknen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr wenig und übersalzenem Wasser kochen.

Den Pulpo in einer heißen Pfanne mit dem Olivenöl anbraten und die Kartoffeln auf einem Teller andrücken, den Tintenfisch drauf anrichten und mit dem Paprikapulver bestreuen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für Jakobsmuschel mit Erbsen und Champignons aus dem Kochkurs Fisch und

Meeresfrüchte.

Zutaten:

4 Jakobsmuscheln

50g Zwiebelwürfel

200g Erbsen

70g Butter

100g Champignons

50ml Öl zum Braten

Meersalz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel kurz glasig andünsten.

Die Erbsen dazu geben aber nicht mehr kochen!

Das ganze mit der Butter pürieren, (kann durch ein feines Sieb gestrichen werden) mit Salz, etwas Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Champignons ebenfalls heiß anbraten.

Das Erbsenpüree nun heiß machen und alles zusammen auf den Tellern anrichten.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für Thunfisch im Sesammantel aus unserem Kochkurs Fisch und Meeresfrüchte in der Kochwerkstatt Wiesbaden.

Zutaten:

150g roher Thunfisch

50ml Sojasauce

30ml Austernsauce

50g Sesam

10g Mehl

Meersalz

30g Wasabipaste

1 Tl. Senf

50ml Essig

70ml Erdnussöl

Meersalz

Honig

Zubereitung:

Den Thunfisch in längliche Stücke schneiden.

Eine Marinade aus der Soja- und Austernsauce anrühren und den Fisch marinieren.

Den Sesam mit dem Mehl vermischen und anschließend die Thunfischstreifen darin wälzen.

Das ganze kurz in einer heißen Pfanne von jeder Seite anbraten, auskühlen lassen und in kleine Medaillons schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab mixen und das Öl tröpfchenweise dazu geben bis eine Emulsion entsteht.

Mit Meersalz und Honig abschmecken.

Unser Rezept für Ceviche aus dem Kochkurs Fisch und Meeresfrüchte.

Die Besonderheit bei diesem Gericht ist, dass der rohe Fisch durch die Zugabe von Säure gart.

Rezept:

200g Gelbflossen- oder Buttermakrele

1 kl. Rote Zwiebel

1 Tomate

1 Bund Koriander

1 rote Chilischote

2-3 Limetten

Salz und Pfeffer

(optional Avocadowürfel)

Zubereitung:

Den rohen Fisch in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Tomate ebenfalls in feine Würfel schneiden und vermischen.

Den Koriander und die Chili hacken, dazu geben.

Anschließend das Ganze mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch kurz ziehen lassen und genießen.

Ein Rezept für Kung Pao Hähnchen aus unserem Kochkurs Asiatische Küche.

Zutaten:

500g Hähnchenfleisch aus der Keule ohne Haut

2 EL Sesamöl

2EL Erdnussöl

2 EL getrocknete Chili

1 Eiklar

2 TL Ingwer

100ml Chinesischer Kochwein weiß

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Knoblauch

2 große Karotten

2 EL Sojasauce

2 EL Palmzucker

100ml Hühnerbrühe

2 EL Stärke

2 EL Erdnüsse oder Cashew Kerne

Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in Würfel schneiden mit 2 cm Kantenlänge.

Das Fleisch mit einem Teil der Sojasauce, des Zuckers und mit etwas Sesamöl marinieren.

Das Eiweiß zum Fleisch geben und gut durchrühren.

Einen Esslöffel Stärke zum Fleisch geben und wieder gut rühren.

Karotten ebenfalls würfeln mit 1 cm Kantenlänge

Erdnussöl und Sesamöl im Wok erhitzen.

Fleisch und Karotten in den Wok geben und Pfannen-rühren. (stir fry)

Knoblauch, Ingwer, Chili und Palmzucker dazugeben.

Knoblauch in den Wok geben.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Den Wok Inhalt mit den Flüssigkeiten angießen und etwas reduzieren lassen.

Evtl mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nüsse dazugeben.

Etwas Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Gericht zur gewünschten Konsistenz abziehen.

Mit den Frühlingszwiebeln auf einem Teller mit Reis servieren.

Wir wünschen gutes gelingen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für Teriyaki Chicken aus dem Asiatischen Kochkurs.

Teriyaki Sauce besteht aus Sojasauce, Mirin oder Sake und Zucker.

Wir benutzen Palmzucker und Sake für unsere Sauce.

Dazu geben wir noch etwas Knoblauch uns gerösteten Sesam sowie etwas Sesamöl.

1/3 Sojasauce

1/3 Sake

1/3 Palmzucker

Knoblauch

Sesamöl

gerösteter Sesam

Zubereitung:

Den Zucker in einen Topf geben und leicht schmelzen / karamellisieren lassen.

Mit Sake ablöschen.

Die Sojasauce dazugeben.

Etwas Sesamöl und den gerösteten Sesam in die Flüssigkeit geben.

Alles bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen.

Wir nutzen die fertige Sauce um Hähchenspieße vor dem grillen zu bepinseln.

Beim grillen entsteht so eine schöne Kruste und ein kräftiger Geschmack.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für Bayrisch Creme im Gläschen mit salzigen Schokoladenstreuseln und Passionsfrucht.

Zutaten:

100g Mehl

50g Zucker

50g Butter

20g Kakaopulver

125g Milch

5 Eigelb

125g Zucker
1 Vanilleschote
500g geschlagene Sahne
6 Blatt Gelatine
Meersalz
4 Passionsfrüchte

Zubereitung:

Mehl, Butter, Kakao und etwas Salz mit 50g Zucker zu einem Streuselteig verarbeiten und bei ca. 170°C 5 min backen.

Streusel in Gläser verteilen.

Milch aufkochen.

Milch mit Eigelb, Zucker und Vanille angleichen und im Wasserbad zur Rose aufschlagen.

Gelatine einweichen.

Eimasse durch ein Haarsieb geben, Gelatine zufügen und abkühlen lassen, bis die Masse anfängt zu gelieren.

Geschlagene Sahne unterheben, Creme abfüllen und kalt stellen.

Passionsfrüchte auskratzen und kurz aufkochen, abkühlen lassen und auf der gestockten Creme verteilen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82