

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.

Wir suchen aktuell Mitarbeiter, die mit uns gemeinsam, dass Projekt Kochwerkstatt vorantreiben möchten.

- Koch / Köchin (Vollzeit/Teilzeit)
- Servicekräfte (Minijob/Teilzeit/Vollzeit)

Bitte [kontaktieren](#) Sie uns für weitere Informationen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

in unserem beliebten Kochkurs [asiatische Küche](#) sind am 15.03.2018 noch wenige Plätze frei.

Wer also doch noch kurzfristig die Möglichkeit haben möchte, diesen Kurs zu besuchen, sollte schnell zugreifen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Warum nicht mal in Wiesbaden Urlaub machen?

Auf [Ab in den Urlaub](#) findet Ihr die passenden Angebote und ganz nebenbei auch ein Bericht über die Kochwerkstatt.

Wir wünschen viel Spaß beim Besuch der Landeshauptstadt und schaut doch gerne mal auf einen [Kochkurs](#) bei uns vorbei.

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 und 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 Hähnchenspieße 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

Unser Rezept für Kabeljaufilet unter der Senfkruste auf Kartoffel- Kräuterpüree und Weißweinsud aus dem Kochkurs – Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten:

1 Kabeljau ca. 1kg
3 Schalotten
200g Sellerie
1 Stange Lauch
300ml Weißwein
200ml Sahne
200g Butter
500g Kartoffeln - mehlig Kochend
½ Bund Schnittlauch
4 El Dijon Senf
1 Eigelb
50g Paniermehl
Meersalz
Ca. 50g Maisstärke
Etwas Muskatnuss

Zubereitung:

Den Kabeljau filetieren und entgräten.

Die Filets portionieren und mit Senfkruste aus Dijon Senf, Eigelb und Paniermehl bestreichen.

Die Filets im Ofen bei ca. 170°C 5-6min. garen.

Die Karkassen von Kabeljau und Seezunge mit Schalotten, Sellerie, Lauch und Weißwein in einen Topf geben.

Mit Wasser angießen und vorsichtig aufkochen lassen.

Den Fischfond passieren und mit Sahne aufkochen und mit etwas Maisstärke binden.

Die Kartoffeln kochen, pressen und mit Butter, etwas Meersalz und Muskatnuss abschmecken.

Butter und Kräuter unterrühren und mit Kabeljau und Weißweinsud anrichten.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82