

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

Unser Rezept für Möhrensuppe mit Seezungenröllchen aus dem Kochkurs – Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten:

500g Möhren
125g Butter
500ml Möhrensaft
200ml Weißwein
2 Schalotten
Meersalz
200ml Sahne
1 Kleine Seezunge
1 Stange Zitronengras

Zubereitung:

Die Möhren und Zwiebeln schälen und in der Butter anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und Möhrensaft aufgießen.

Die Möhren ca. 20 min köcheln lassen.

Mit der Sahne sehr fein pürieren.

Seezungen filetieren und Filets aufrollen.

Mit Spießen aus Zitronengras fixieren.

Die Seezungenröllchen mit etwas Brühe, Weißwein und Butter in einer Pfanne dünsten und mit Meersalz würzen.

Die Suppe in Whiskey Gläsern anrichten und die Spieße darüber anrichten.

Rezept für klassische Hummersuppe mit gegrillten Jakobsmuscheln aus unserem Kochkurs Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hummer Tiefgekühlt
- 100g Schalotten
- 100g Knollensellerie
- 5 Tomaten
- 4cl Weinbrand
- 200ml Sahne
- 4 Jakobsmuscheln
- Etwas Thymian

Zubereitung:

Den Hummer auslösen und die Schalen mit Sellerie- Schalotten und Tomatenwürfeln in einem Topf anbraten.

Etwas Thymian dazugeben, mit Weinbrand ablöschen.

Sahne und etwas Kochwasser vom Hummer zugeben und nach 10min. Kochzeit die Suppe kurz mixen und durch ein sehr feines Sieb passieren.

Jakobsmuscheln aus den Schalen auslösen und kurz anbraten.

Die Jakobsmuscheln und das Hummerfleisch als Einlage für die Suppe nutzen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für Japanese Matcha Cheesecake aus unserem Kochkurs.

Zutaten für eine Springform:

- 125 g Butter (flüssig)
- 200 g Löffelbuisquit (gemahlen)
- 250 g Zucker
- 300 g Frischkäse
- 100g Butter
- 200 g Mehl
- 12 Eier
- 100g Speisestärke
- 4 El Matcha Pulver

Zubereitung:

Flüssige Butter mit 50 g Zucker und den Bröseln vermischen.

In einer 26 cm Springform verteilen, andrücken und eine Stunde kalt stellen.

Weiche Butter aufschlagen, Eigelbe nach und nach zugeben.

Eiweiße mit Zucker steif Schlagen.

Frischkäse in die Ei-Butter Mischung geben und unterrühren.

Matcha Pulver, Stärke und Mehl in die Frischkäsemasse sieben und glatt rühren.

Geschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Creme auf den Boden verteilen und Backen.

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen, den Kuchen hineinstellen und die Temperatur auf 120 Grad senken.

Den Kuchen für eine Stunde backen, danach den Rand mit einem Messer von der Form lösen (verhindert Risse im Kuchen) und nochmals 15 - 20 Minuten bei 125 Grad backen bis der Kuchen stockt.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für Muschel-Risotto mit Krustentierschaum und Wildkräutersalat in Haselnussdressing aus unserem Kochkurs - Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
250 g Rundkornreis
Ca. 1l Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
500ml trockener Weißwein
500g Frische Miesmuscheln
100g frisch geriebener Parmesankäse
1 Meersalz
125g Butter
1 pck. Suppengemüse
2 Tomaten
1 frische Peperoni
1 Lorbeerblatt
3-4 Pimentkörner
Olivenöl
200g Wildkräutersalat
1El Dijon Senf
100ml Balsamicoessig
200ml Haselnussöl
1 Msp. Sojalecitin (Bioladen)

Zubereitung:

Die Schalotten fein würfeln, das Suppengemüse putzen und mit den Tomaten etwas gröber schneiden.

Die Muscheln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, dem Gemüse und der Hälfte der Schalotten sehr heiß anbraten, mit Weißwein und etwas Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel kurz kochen, bis sich die Muscheln öffnen.

Die restlichen Schalotten mit dem Risotto Reis in etwas Olivenöl kurz anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe angießen.

Das Risotto wird nun unter ständigem Rühren „al dente“ gekocht, dabei immer wieder etwas Brühe angießen.

Risotto am Ende mit Meersalz abschmecken und mit Parmesan und reichlich Butter binden.

Die Muscheln aus dem Sud nehmen, den Sud mit Meersalz abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und mit dem Sojalecitin zu einem Schaum aufmixen.

Aus Senf, Haselnussöl, Essig und etwas Salz das Dressing herstellen, den Wildkräutersalat damit marinieren und mit den Muscheln, und dem Schaum auf dem Risotto anrichten.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für den legendären New York Cheesecake aus unserem Kochkurs.

Zutaten:

115 g Butter (flüssig)
200 g Löffelbiscuit (gemahlen)
50 g Zucker
900 g Frischkäse
200 g Zucker
40 g Mehl (typ 405)
5 Eier
80 g Sahne
2 Stk. Vanilleschote
1 Zitronenabrieb

Zubereitung:

Flüssige Butter mit Zucker und Bröseln vermischen, in einer 26cm Springform verteilen, andrücken und 1Std. kalt stellen.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine aufschlagen, in der Springform verteilen und 10min. kalt stellen.

Ofen auf 160°C vorheizen, Kuchen einstellen und die Temperatur auf 120°C senken.

Den Kuchen für 1 Std. backen, äußeren Rand mit einem Messer von der Form lösen (verhindert Risse im Kuchen), nochmals 15-20 min bei 125°C backen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

Rezept für Frankfurter Pudding mit Beeren und Vanillesauce aus unserem Kochkurs – Hessische Küche.

Zutaten:

- 100g Zwieback in Würfeln
- 50g Rosinen
- 1 pck. Orangeat
- 7 Bio Eier gr. M
- 150g Zucker
- 1 Bio Zitrone
- 200 ml Sahne
- 2 Vanilleschoten

Zubereitung:

Zwiebackwürfel mit Rosinen, 100g Zucker, 5 Eigelben, Orangeat, 100ml Sahne, Abrieb und Saft der Zitrone und 1 Vanilleschote vermischen.

Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Eine Backform ausfetten und die Masse einfüllen.

Den Pudding bei 160°C ca. 25min. Backen.

Sahne, Eier, Zucker und Vanilleschote auf einem Wasserbad zur Rose aufschlagen.

Vanillesauce mit dem warmen Frankfurter Pudding servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Ein Rezept für Handkästatar mit Musik auf geröstetem Bauernbrot aus unserem Kochkurs – Hessen auf dem Tisch.

Zutaten:

- 4 Räder Handkäse
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 50ml Heller Essig
- 80ml Pflanzenöl
- 2 Schalotten
- 2 Saure Gurken
- 1 Schale Gartenkresse
- 1 El Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Handkäse, Schalotten und Gurken fein hacken.

Die Hälfte der Schalotten zu dem Handkäse geben die andere Hälfte in einer Schüssel mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zur Musik vermischen und Schnittlauchröllchen zugeben.

Das Sauerteigbrot ggf. ausstechen oder in Form schneiden und in etwas Öl goldbraun anrösten.

Das Tatar auf der Brotscheibe anrichten, mit Musik betreufeln und mit Kresse dekorieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für Apfel -Streuselkuchen mit Zimt und Schlagsahne aus unserem Kochkurs Oma's Küche.

Zutaten:

für eine Springform 30cm Durchmesser

- Säuerliche Äpfel
- 2 El Speisetärke

- 50g Rosinen
- 1 Vanilleschote
- 450g Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 200g Zucker
- 3 Eier
- 200g Butter
- 150g Mehl
- 100g Butter
- 50g Zucker
- 1 Tl Zimt
- 200g Schlagsahne

Zubereitung:

Mürbeteig aus 450g Mehl, Backpulver, 200g Zucker, Eiern und 200g Butter herstellen und 30 min kaltstellen.

Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

Äpfel mit Rosinen, Vanillemark, etwas Zucker und der Stärke vermischen und kurz zur Seite stellen.

Backform einfetten und mit Mehl austreuen.

Den Mürbeteig mit etwas Rand darin verteilen.

Äpfel in die Backform geben.

Streusel aus restlichem Mehl, Zucker, Butter und Zimt mischen und auf die Äpfel bröseln.

Den Kuchen bei 160°C ca. 30 min. backen und mit frisch geschlagener Sahne servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für ein saftiges Gulasch mit Saubohnen, Würfelkartoffeln und Möhren aus dem Kochkurs Oma's Küche.

Zutaten:

- 500g Fleisch (Rind, Schwein, Wild) aus der Schulter oder der Hüfte.
- 250g Zwiebeln
- 3 El Tomatenmark
- 1 Bio Zitrone
- Paprikapulver Edelsüß
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 El Majoran
- 300ml Kräftiger Rotwein
- 1 El Kümmel gemahlen
- Salz
- 400g Kartoffeln mehlig kochend
- 200g Saubohnen
- 400g Möhren
- 100g Butter

Zubereitung:

Fleisch in ca. 2x2cm Große Würfel schneiden und in einem Bräter in etwas Pflanzenöl scharf anbraten.

Zwiebeln schälen und in feine streifen schneiden.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die zwiebeln braun andünsten.

Die Zwiebeln mit Paprikapulver bestreuen, gehackten Knoblauch und restliche Gewürze zugeben und kurz mit braten.

Die Zwiebeln mit Tomatenmark dunkelbraun anbraten und mit Rotwein ablöschen um den Bratensatz zu lösen.

Fleisch zurück in den Topf geben, Zitronenschale zugeben, mit Wasser bedeckt auffüllen und ca. 2h schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Saubohnen Putzen.

Möhren schälen und Klein schneiden.

Möhren in Salzwasser kurz blanchieren und mit Butter und Saubohnen in einer Pfanne anschwanken und beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und bei geringer Hitze in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun Braten.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82