

Poke Bowle

Zutaten:

- 300 g frischer Lachs, in Würfel geschnitten
- 300 g frischer Thunfisch, in Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Sriracha-Mayonnaise
- 2 Esslöffel Sushimayonnaise
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Sesamöl
- Saft einer Limette
- 1 Teelöffel Togarashi (japanische Gewürzmischung)
- 1 Tasse Edamame, gekocht und geschält
- 1 Tasse Rotkohl, in dünnen Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz nach Geschmack
- 1 reife Mango, in Würfel geschnitten
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Gurke, geschält und entkernt, dann in dünnen Scheiben geschnitten
- Eine Handvoll frischer Koriander, grob gehackt
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 3 Tassen Sushi-Reis, gekocht und abgekühlt

Anleitung:

1. Den Sushi-Reis in Schalen aufteilen. Die marinierten Lachs- und Thunfischwürfel darauf anrichten.
2. Für den marinierten Lachs: In einer Schüssel den Lachs mit der Sriracha-Mayonnaise, der Sushimayonnaise und der Sojasauce vermengen. Gut umrühren, bis der Lachs gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
3. Für den marinierten Thunfisch: In einer separaten Schüssel den Thunfisch mit Sesamöl, Limettensaft und Togarashi vermengen. Gut umrühren, bis der Thunfisch gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
4. Rotkohl-Pickles vorbereiten: Den in Streifen geschnittenen Rotkohl mit Reisessig, Zucker und Salz vermengen und für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
5. Smashed Gurkensalat zubereiten. (Rezept)
6. Die Edamame, die marinierten Lachs- und Thunfischwürfel, die Rotkohl-Pickles, die Mango, die Avocado und die Gurkenscheiben um die Fischwürfel herum in die Schüssel geben.
7. Den Koriander und die Sesamsamen über die Poke-Bowls streuen.
8. Nach Belieben mit zusätzlicher Sriracha-Mayonnaise, Sojasauce oder Limettenscheiben servieren.

Rezept: Naan

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 Teelöffel Trockenhefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Öl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 2 Esslöffel Joghurt (optional, für eine weichere Textur)
- Butter oder Ghee zum Bestreichen (optional)
- Gehackter Koriander oder Knoblauch zum Garnieren (optional)

Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Mehl mit Trockenhefe, Zucker und Salz vermischen.
2. Öl hinzufügen und langsam das lauwarme Wasser einrühren, bis ein weicher Teig entsteht. Falls gewünscht, kann auch Joghurt hinzugefügt werden, um eine noch weichere Textur zu erreichen.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Dies dauert etwa 5-7 Minuten.
4. Den Teig in eine saubere Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Den Teig nach dem Aufgehen in 6-8 gleich große Kugeln teilen. Jede Kugel zu einer dünnen, ovalen Form ausrollen.
6. Eine Pfanne oder einen Tava auf mittlerer bis hoher Hitze vorheizen. Alternativ kann auch ein Grill verwendet werden.
7. Die Teigfladen portionsweise in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen. Es dauert etwa 2-3 Minuten pro Seite, je nach Dicke des Naan Brotes.
8. Nach dem Backen können die Naan Brote optional mit Butter oder Ghee bestrichen werden, um ihnen zusätzlichen Geschmack zu verleihen.
9. Nach Belieben mit gehacktem Koriander oder Knoblauch bestreuen und servieren.

Misomajo

Zutaten:

- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Miso-Paste (helle Miso-Paste)
- 1 Teelöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Zucker

Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel die Mayonnaise, Miso-Paste, Reisessig und Zucker miteinander vermischen.
2. Gut umrühren, bis alle Zutaten vollständig kombiniert sind und eine glatte Mischung entsteht.
3. Nach Geschmack abschmecken und bei Bedarf mehr Miso-Paste oder Zucker hinzufügen.
4. Die Misomayo abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten lang ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
5. Die Misomayo ist nun fertig und kann als Dip für Gemüsesticks, als Sauce für Sushi, als Aufstrich für Sandwiches oder als Beilage zu verschiedenen Gerichten verwendet werden.

Dieses Misomayo-Rezept verleiht Ihren Gerichten eine würzige und umami-reiche Note und ist eine köstliche Ergänzung zu vielen Speisen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kurzgebeizter Saibling mit Sauerrahm-Creme, eigenem Kaviar und Gin-Gurken

Zutaten:

Für den kurzgebeizten Saibling:

- 2 Saiblingfilets, entgrätet
- 50 g grobes Meersalz
- 50 g Zucker
- Frische Dillzweige

Für die Sauerrahm-Creme:

- 150 g Sauerrahm
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den eigenen Kaviar:

- 50 g frische Fischrogen (z.B. Saibling oder Forelle)

Für die Gin-Gurken:

- 1 Salatgurke
- 2 EL Gin
- 1 EL Weißweinessig

Anleitung:

1. Zuerst den kurzgebeizten Saibling vorbereiten. Mischen Sie das grobe Meersalz und den Zucker in einer Schüssel. Legen Sie die Saiblingfilets mit der Haut nach unten in einen Vakuumbbeutel und bedecken Sie sie großzügig mit der Salz-Zucker-Mischung. Legen Sie einige Dillzweige auf die Filets und fügen Sie sie dem Beutel hinzu. Vakuumieren Sie den Beutel sorgfältig und lassen Sie ihn für etwa 2 Stunden im Kühlschrank beizen.
2. Während der Saibling beizt, bereiten Sie die Sauerrahm-Creme vor. Mischen Sie den Sauerrahm mit dem Zitronensaft in einer Schüssel und würzen Sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Abdecken und kühl stellen.
3. Den eigenen Kaviar vorbereiten, indem Sie den Fischrogen gründlich waschen und trocken tupfen.
4. Für die Gin-Gurken verwenden Sie den Perlentaucher, um kleine, runde Perlen aus der Salatgurke auszusteichen. Geben Sie die Gurkenperlen in eine Schüssel und vermengen Sie sie mit Gin und Weißweinessig. Gut vermischen und abdecken. Lassen Sie die Gin-Gurken für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
5. Nachdem der Saibling gebeizt ist, nehmen Sie ihn aus dem Vakuumbbeutel und spülen Sie ihn unter kaltem Wasser ab, um die Beize zu entfernen. Trocken tupfen und in Portionen schneiden.
6. Auf jedem Teller einen Klecks Sauerrahm-Creme verteilen und die portionierten Saiblingsstücke darauf anrichten. Den eigenen Kaviar über den Saibling geben und mit den Gin-Gurken garnieren.
7. Nach Belieben mit zusätzlichen Dillzweigen dekorieren und servieren.

Kisir, türkischer Bulgursalat

Zutaten:

- 1 Tasse Bulgur
- 2 Tassen kochendes Wasser
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Eine Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- Eine Handvoll frische Minze, fein gehackt
- Saft von 1-2 Zitronen
- 3-4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Paprikapulver (scharf oder mild, je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren

Anleitung:

1. Den Bulgur in eine große Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Die Schüssel abdecken und den Bulgur für etwa 15-20 Minuten quellen lassen, bis er weich ist und das Wasser absorbiert hat.
2. Während der Bulgur quillt, die gewürfelten Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Zwiebeln, Petersilie und Minze in eine separate Schüssel geben und vorsichtig vermischen.
3. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Dressing-Mischung verrühren.
4. Sobald der Bulgur fertig gequollen ist, überschüssiges Wasser abgießen, falls nötig. Dann das Dressing über den Bulgur gießen und gut vermischen, um alle Zutaten gleichmäßig zu verteilen.
5. Die Gemüsemischung zu dem Bulgur geben und vorsichtig vermengen, bis alles gut kombiniert ist.
6. Den Kisir für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden und der Salat abkühlen kann.
7. Vor dem Servieren den Kisir abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronensaft, Olivenöl oder Gewürze hinzufügen.
8. Den Kisir auf einer Servierplatte anrichten und mit fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Kirschenmichel

Zutaten:

- 300 g altbackenes Weißbrot oder Brötchen (z. B. Baguette oder Hefezopf)
- 500 g entkernte Sauerkirschen (frisch oder aus dem Glas)
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 250 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Butter oder Margarine für die Form
- Puderzucker zum Bestreuen (optional)
- Vanillesoße oder Sahne zum Servieren (optional)

Anleitung:

1. Das altbackene Weißbrot in kleine Würfel schneiden oder zerreißen. Die Kirschen abtropfen lassen, wenn sie aus dem Glas kommen.
2. Eine Backform einfetten und die Brotwürfel und Kirschen darin verteilen.
3. In einer separaten Schüssel die Eier mit dem Zucker, der Milch, dem Vanilleextrakt und einer Prise Salz verquirlen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
4. Die Eiermischung über die Brot- und Kirschsicht gießen und leicht verrühren, damit sich alles gut verbindet. Das Brot sollte vollständig mit der Eiermischung durchtränkt sein.
5. Den Kirschenmichel im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) für etwa 40-45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und die Mischung fest ist.
6. Den Kirschenmichel aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Optional mit Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße oder Sahne servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kartoffel Gurken Salat

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Essig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Senf (optional)
- Frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- 1-2 Gurken, geschält und in kleine Würfel geschnitten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Zwiebel fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit Essig einweichen lassen.
3. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen, bis sie warm ist.
4. Die abgekühlten Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Die eingelegte Zwiebel (ohne den Essig) dazugeben.
5. Das Öl langsam über die Kartoffeln gießen und gut vermischen. Dabei darauf achten, dass die Kartoffeln nicht zerfallen.
6. Die warme Gemüsebrühe über die Kartoffeln gießen und vorsichtig unterheben. Dadurch nehmen die Kartoffeln den Geschmack der Brühe besser auf.
7. Die Gurkenwürfel hinzufügen und vorsichtig unter den Kartoffelsalat mischen.
8. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Senf abschmecken. Frische Kräuter fein hacken und unter den Kartoffelsalat mischen.
9. Den Kartoffelsalat mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
10. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kalbsfleischfrikadelle

Zutaten:

- 500g Kalbfleischhack
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 1/4 Tasse Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl zum Braten

Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Kalbfleischhack, die fein gehackte Zwiebel, den gehackten Knoblauch, das Ei, die Semmelbrösel, die frisch gehackte Petersilie und den Senf vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und gründlich mischen, bis alle Zutaten gut kombiniert sind.
3. Die Mischung für etwa 10-15 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen vermischen und die Semmelbrösel die Feuchtigkeit aufnehmen können.
4. Eine Pfanne mit dem Olivenöl oder neutralem Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
5. Aus der Kalbfleischmischung Frikadellen formen, indem man jeweils eine Handvoll der Mischung nimmt und sie zu flachen Patties formt.
6. Die Frikadellen in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite etwa 4-5 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
7. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
8. Heiß servieren und nach Wunsch mit Beilagen wie Kartoffelpüree, Gemüse oder Salat genießen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Gefüllte Weinblätter

Zutaten:

- 1 Glas Weinblätter (ca. 200-250 g), abgetropft
- 200 g Langkornreis
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt

- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Wasser

Anleitung:

1. Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Den gewaschenen Reis in eine Schüssel geben.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
3. Die gehackte Petersilie, den Saft und die Schale einer Zitrone und optional etwas gemahlenden Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Reismischung in die Pfanne geben und gut vermischen, bis der Reis gleichmäßig mit den anderen Zutaten bedeckt ist.
5. Einen Esslöffel der Reismischung in die Mitte jedes Weinblattes geben.
6. Die Seiten der Weinblätter über die Füllung falten und dann von der Unterseite her aufrollen, sodass kleine Päckchen entstehen.
7. Die gefüllten Weinblätter in einen Topf oder eine Pfanne legen. Dabei darauf achten, dass sie eng aneinander liegen, damit sie beim Kochen nicht aufgehen.
8. Die restlichen 2 EL Olivenöl über die gefüllten Weinblätter träufeln. Den Boden des Topfes mit Wasser bedecken, sodass die Weinblätter knapp bedeckt sind.
9. Die gefüllten Weinblätter zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei niedriger Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. Die gefüllten Weinblätter aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Garlic Honey Chicken

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrüste
- 1 Packung Jasminreis
- Weißer Sesam
- Sesamöl
- Hühnerbrühe
- Stärke
- Frühlingslauch

Mariade für das Hähnchen:

- 2 Prisen Salz
- 2 TL Natron
- 2 Eiweiß
- 3 EL Stärke
- 1 EL Mehl

Soße:

- Geriebener Ingwer
- Geriebener Knoblauch
- 1 EL Sambal Olek
- 6 EL Hühnerbrühe
- 3 EL Sojasoße
- 4 EL Honig
- 4 EL Reisessig
- 2 EL Kochwein
- 1 EL Austernsoße
- 1 EL Stärke

Anleitung:

1. Die Hähnchenbrüste in größere Würfel schneiden und mit den Zutaten für die Marinade marinieren.
2. In einer separaten Schüssel den geriebenen Knoblauch und Ingwer mit den anderen Soßenzutaten vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Öl auf 160-170°C erhitzen und die marinierten Hähnchenwürfel darin frittieren.
4. Den Wok erhitzen und die Soße erwärmen. Sobald sie einmal aufgekocht ist, das frittierte Hähnchen abtropfen lassen und durch die warme Soße ziehen, damit es sich vollständig damit bedeckt.
5. Zusammen mit Wok-Gemüse und gekochtem Jasmin Reis auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren mit weißem Sesam und geschnittenem Frühlingslauch garnieren.