

Marinade Jamaican Jerk Chicken

Für die Jamaican Jerk Marinade:

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

20 g Ingwer

2 Chili-Schoten

2 Limetten

2 EL Sojasauce

2 Zweige Thymian

1/4 TL Piment

1/4 TL Muskatnuss (frisch gerieben)

1/4 TL Zimt

1/4 TL Pfeffer Symphonie

Alle Zutaten mixen und auf das Chicken geben und für knapp 3-6 Stunden marinieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Manti- Vegetarisch

Teig:

500g Mehl

3 Eier

1 TL Salz

Ca. 100ml lauwarmes Wasser

Für den Teig alle Zutaten zu einem Teig verkneten, und ihn anschließend mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Anschließend wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausgerollt und in kleine Quadrate geschnitten. Diese werden nun gefüllt, verschlossen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten gekocht.

Füllung:

100g Belugalinsen

2 El Zwiebelwürfel

1 TL gehackten Knoblauch

2 El gehackte Petersilie

½ TL Paprika Edelsüß

Salz

Pfeffer

Die Belugalinsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen, anschließend die Restlichen Zutaten hinzufügen und abschmecken.

Soße:

200g Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

3 EL Butter erhitzen, Salz hinzufügen und 2 EL Paprikamark darin anrösten.

Die gekochten Manti auf einen Teller geben, und mit Joghurt und Paprikabutter nappieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Gegrilltes Lachssteak mit Zitronenbutter, gegrilltes Gemüse und Rosmarinkartoffeln

Gegrilltes Lachssteak:

800g Lachs

Zitrone

Salz

Thymian

Den Lachs zurecht putzen und auf 200g Portionen zuschneiden. Danach auf ein Backblech legen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Etwas Olivenöl drüber tropfen und mit Thymianzweigen zum Aromatisieren dabei legen. Im Ofen bei 200C für 4-5 Minuten Garen.

Zitronenbutter:

Butter

Zitrone

Salz, Pfeffer

Die weiche Butter zusammen mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer lecker abschmecken. Danach zu einer Rolle rollen und wieder kaltstellen.

Gegrilltes Gemüse:

1 Aubergine

2 Paprika

2 Zucchini

1 Staudensellerie

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer & Knoblauch abschmecken. Am Ende etwas gehackten Rosmarin / Thymian hinzufügen.

Rosmarinkartoffeln:

800g Drillinge (kleine Kartoffeln)

Olivenöl

Rosmarin

Die Drillinge der Länge nach diagonal durchschneiden. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehacktem Rosmarin würzen. Im Ofen bei 175°C für ca. 40 min garen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kräuter-Polenta

Saisonale Kräuter

80g Polenta

250ml Brühe

250ml Milch

50g Butter

60g Parmesan

Salz

Pfeffer
Muskat

Für die Polenta ca. 250ml Brühe und 250ml Milch mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer zum Kochen bringen.

Polentagrieß einrühren, Hitze reduzieren und ca. 3 Minuten rühren.

Am Garzeitende der Polente die Butter, Parmesan und die gehackten Kräuter einrühren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kokos Panna Cotta:

1l Kokosmilch
Vanille
250g Zucker
6g Agar Agar

Alle Zutaten zusammen aufkochen und portionieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Knoblauch Foccacia mit Bruschetta

Zutaten:

900 g Mehl TYP 550
3 TL Zucker
3 TL Salz
21 g Hefe
3 zehen Knoblauch
9 EL Olivenöl
450 ml lauwarmes Wasser max. 30 Grad

Zubereitung:

Die Hefe im Wasser auflösen und die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig verkneten.

Achtung, er wirkt zu Beginn etwas zu weich, bitte kein zusätzliches Mehl einarbeiten. Wenn der Teig nicht mehr klebt, ist er lang genug geknetet worden.

Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur für 2 Stunden gehen lassen. Backblech mit Olivenöl bestreichen, Teig darauf geben und ebenfalls mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober und Unterhitze für 15 Min. backen.

Das Focaccia kann nach Belieben vor dem Backen noch mit grobem Meersalz, Kräutern z.B. Rosmarin, Oliven, halbierten Kirschtomaten oder getrockneten Tomaten bestreut werden.

ACHTUNG: Je mehr Gewicht auf dem Teig liegt, umso eher kann es sein, dass er dadurch beim Backen nicht sein gesamtes Volumen erreicht.

Bruschetta klassisch

Zutaten:

4 Tomaten, entkernt und fein gewürfelt

½ rote Zwiebel fein gewürfelt

etwas Knoblauch und Basilikum fein geschnitten

Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl, heller Balsamicoessig

Zubereitung:

Zutaten vermengen und abschmecken.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Key Lime Pie

Für den Boden:

200g Butterkekse, fein gebrösel

100g flüssige Butter

30g Zucker

Für die Füllung:

2 Dosen gezuckerte Kondensmilch (800g gesamt)

4 Eigelbe

Abrieb von 3 Limetten

170ml Limettensaft

Zubereitung:

Die Butterkekse mit dem Zucker und der Butter vermischen und in die gefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und leicht andrücken. Limettensaft, Abrieb, Eigelbe und den Limettensaft kurz mit einem Mixstab oder einem Schneebesen vermischen und in die Springform füllen.

Den Key Lime Pie nun bei 170°C bei indirekter Hitze im Grill oder bei Umluft im Backofen für ca.

30-35 min. backen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kartoffelgratin

Zutaten:

250 ml Milch

300 ml Schlagsahne Salz Pfeffer Muskatnuss

Thymian

Rosmarin

800 g Kartoffeln

2 Knoblauchzehe

50g Käse gerieben

50g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und waschen. Nun die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.

Die Sahne mit Milch, Butter, gehacktem Knoblauch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian zum Aufkochen bringen. Hierbei ist es wichtig, dass diese gut überwürzt ist, da die Kartoffeln die Gewürze aufsaugen und es dazu kommen kann, dass Kartoffelgratin nicht gewürzt schmecken kann!

Die Flüssigkeit gut verteilt über die Kartoffelscheiben geben in der Auflaufform und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Das Kartoffelgratin bei 180 Grad Umluft für 30-35 Minuten backen. Mit einem Messerstich gegebenenfalls testen, ob die Kartoffeln nach dieser Zeit gar sind oder weitere 5-10 Minuten backen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kaiserschmarren

3 EL Rosinen in 3 EL Rum einlegen.

9 Eigelb
135g Mehl
375 ml Milch
Verrühren.

9 Eiweiß mit 6 EL Zucker und einer Prise Salz Steif schlagen

Den Eischnee anschließend unter den Teig heben.

In Zwei Pfannen etwas Butter auslassen, Den Teig hineingeben, und die Rum Rosinen darauf verteilen.

Den Teig nur etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Anschließend die Pfannen im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad für ca. 8- 10 Minuten backen.
Nun wird der Schmarren mit 2 Gabeln gezupft.

In einer großen Pfanne etwas Zucker karamellisieren, Butter hinzufügen und den Schmarrn dazugeben und gute durchschwenken.

Den Kaiserschmarren anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für die legendäre Honig-Senf-Viniagrette aus unserem Kochkurs.

Zutaten:

1 el Honig
1 el Dijon Senf
1 el Orangensaft
150 ml Pflanzenöl
150 ml Olivenöl

Zubereitung:

Honig, Dijon Senf und Orangensaft miteinander vermischen, jetzt nach und nach das Öl unter ständigem rühren dazu geben.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82