

Zutaten:

- 1,5 kg Picanha vom Kalb (Tafelspitz mit Fettschicht)
- Grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Vorbereitung des Fleisches:

- Die Picanha vom Kalb abspülen und trocken tupfen.
- Überschüssiges Fett abschneiden, aber eine etwa 1 cm dicke Fettschicht auf der Oberseite belassen, um das Fleisch saftig zu halten.

2. Fleisch würzen:

- Das Fleisch großzügig mit grobem Meersalz einreiben. Das Salz hilft, die Aromen zu intensivieren und das Fleisch zart zu machen.

3. Spießen:

- Die Picanha in dicke Streifen schneiden (ca. 5 cm breit).
- Jeden Streifen in einer Halbmondform auf lange Metallspieße stecken.

4. Grillen:

- Einen Grill (Holzkohle oder Gas) auf hohe Hitze vorheizen.
- Die Picanha-Spieße auf den Grill legen und bei direkter Hitze etwa 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis sie eine schöne Kruste entwickelt haben.
- Danach die Spieße auf indirekte Hitze legen und weitere 20-25 Minuten grillen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist (medium-rare bis medium ist empfehlenswert).

5. Servieren:

- Die Picanha-Spieße vom Grill nehmen und das Fleisch in dünnen Scheiben gegen die Faser schneiden.
- Sofort servieren, damit das Fleisch schön saftig bleibt.

Beilagen:

- Traditionelle Rodizio-Beilagen wie gegrillte Ananas, Maniokmehl (Farofa), Reis, schwarze Bohnen (Feijoada) und frische Salate passen hervorragend dazu.

Tipps:

- Lassen Sie das Fleisch nach dem Würzen etwa 15 Minuten ruhen, bevor Sie es auf den Grill legen, damit das Salz besser einziehen kann.
- Verwenden Sie ein Fleischthermometer, um die Garstufe genau zu kontrollieren. Medium-rare liegt bei einer Kerntemperatur von etwa 57-60°C.

Genießen Sie Ihr Picanha vom Kalb Rodizio-Style!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Backfisch vom Kabeljau

Zutaten:

- 4 Kabeljaufilets, etwa 150-200g pro Filet
- 150g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Ei
- 200ml kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Frittieren
- Zitronenschnitze zum Servieren
- Optional: gehackte Petersilie zum Garnieren

Anleitung:

1. Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel das Mehl, das Backpulver, das Ei und das kalte Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben.
3. Eine Pfanne oder einen Topf mit Öl erhitzen, bis es heiß ist (ca. 170-180°C).
4. Die vorbereiteten Kabeljaufilets in den Teig tauchen, um sie gleichmäßig zu bedecken.
5. Die panierten Kabeljaufilets vorsichtig ins heiße Öl geben und von jeder Seite etwa 4-5 Minuten goldbraun frittieren, bis sie durchgegart sind. Achte darauf, die Filets nicht zu überfüllen, sondern in mehreren Chargen zu frittieren, wenn nötig.
6. Die frittierten Kabeljaufilets auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
7. Mit Zitronenschnitzen servieren und optional mit gehackter Petersilie garnieren.
8. Heiß servieren und genießen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Asiatisches Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

Zutaten:

- 500 g Rumpsteak, in dünne Streifen geschnitten
- Reis, zum Servieren
- 1 Handvoll frische Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Mu-Err-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Metzgerzwiebel, in dünnen Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingslauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Chili, fein gehackt

Für die Steak-Marinade:

- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Chinesischer Kochwein
- 1 EL Sesamöl
- 1/2 EL Stärke
- 1 TL Natron
- 1 TL MSG (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Austernsoße
- 2 EL Chinesischer Kochwein
- 1/2 EL Sesamöl
- 1 1/2 EL Zucker
- 2 TL Stärke
- 1/2 rote Chili, fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

Anleitung:

1. Die Rumpsteakstreifen in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Steak-Marinade hinzufügen: gehackten Knoblauch, Sojasoße, Chinesischen Kochwein, Sesamöl, Stärke, Natron, MSG (falls verwendet), Salz und Pfeffer. Gut vermischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen. Die marinierten Rindfleischstreifen hinzufügen und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie braun und gleichmäßig gekocht sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die Metzgerzwiebeln, Shiitake-Pilze, Mu-Err-Pilze, Frühlingszwiebeln und rote Chili hinzufügen. Unter Rühren etwa 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist und anfängt zu bräunen.
5. Während das Gemüse brät, die Zutaten für die Sauce vorbereiten. In einer kleinen Schüssel Sojasoße, Austernsoße, Chinesischen Kochwein, Sesamöl, Zucker, Stärke, gehackte rote Chili und Knoblauch vermengen.
6. Die Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
7. Die gebratenen Rindfleischstreifen wieder in die Pfanne geben und gut mit der Sauce und dem Gemüse vermengen. Einige Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch wieder durchgewärmt ist.
8. Das asiatische Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln heiß servieren, idealerweise über dem gekochten Reis.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Zweierlei marinierte Ursprung Schweinenacken Steaks „Grüne Sauce & Magic Dust“

Grüne Sauce:

1 Bund Frankfurter Kräuter

100 ml Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer zusammen mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Magic Dust:

8 Teile Paprika (mild)

4 Teile Salz

4 Teile Chilipulver

4 Teile Knoblauchpulver

3 Teile Puderzucker

2 Teile Senfpulver

2 Teile Cayenne Pfeffer

2 Teile Schwarzer Pfeffer

1 Teil brauner Zucker

1 Teil Kreuzkümmel

Alle Zutaten im Mixer zusammen mixen.

Ein Teil kann ein Eimer sein oder ein Esslöffel je nachdem wie viel du zubereiten möchtest.

Fängst du also mit Esslöffeln an ist alles andere auch in Esslöffel zu sehen.

Den Schweinenacken in Fingerdicke Steaks schneiden und auf zwei Schüsseln aufteilen. Die eine Schüssel ist für unser Dry Rub (Magic Dust) und die andere für die nass Marinade (grüne Sauce).

Danach auf dem Grill scharf von beiden Seiten anbraten.

Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

20 stk. Garnelen, gekocht

20 Reispapierblätter, □ 22cm

100g Reismudeln (Glasnudeln)

3 El Fischsauce

2 Thaichili

1 Bund Minze

1 Bund Koriander

1 Kopfsalat

Salz

1 Glas Erdnussbutter

3 El Sojasauce

2 Limetten

½ TL Chinesisches 5 Gewürze Pulver

Zubereitung:

Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben, topf vom Herd ziehen und Nudeln ca. 2min. einweichen. Den Kaisergranat Putzen und mit Gehackter Chili, Fischsauce, 5 Gewürze Pulver, Limettensaft und etwas Salz würzen. Kopfsalat waschen und Blätter abtrocknen. Das Reispapier kurz in lauwarmem Wasser einweichen. Das Reispapier nun mit Salat, Koriander, Minze, Kaisergranat und Glasnudeln füllen und einrollen. Die Erdnussbutter mit etwas Sojasauce und Wasser vorsichtig in einem Topf erwärmen und zu einem Dip verrühren.

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

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 das 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