

Im ganzen gegrillten Roastbeef

Zutaten:

1 kg Roastbeef

Meersalz

Olivenöl

Zunächst wird das Roastbeef parierte, um die Silberhaut zu entfernen.

Dann wird das Fleisch mit etwas Olivenöl eingerieben und mit etwas Meersalz gewürzt.

Anschließend wird es auf dem Grill für etwa 2-3 Minuten je Seite bei hoher Hitze (200-250 Grad C) beidseitig scharf angegrillt, um ein paar Röstaromen zu erzeugen.

Anschließend wird das Roastbeef bei 110 Grad Celsius etwa 1 ½ Stunden indirekt gegrillt, bis eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht ist.

Wenn das Roastbeef die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, wird es vom Grill genommen und noch 3-4 Minuten ruhen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Dadurch entspannt sich das Fleisch ein wenig, die Fleischsäfte verdicken und es tritt beim Anschneiden weniger Fleischsaft aus.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

ausgemachte Nudeln können mit allem möglichen gefüllt werden. Hier in der Variante mit

Birnen und Gorgonzola.

Rezept für den perfekten Nudelteig:

300 g Maismehl

300 g Weizenmehl 405

6 Stk. Eier Größe M

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

Für die Füllung:

250 g Birnen

Knoblauchzehe(n) nach Geschmack

1 EL Butter

150 g Parmesan

200 g Gorgonzola

2 EL Semmelbrösel

Eigelb

Salz und Pfeffer, Muskat

Für die Sauce:

3 EL Butter

1 Handvoll Salbei, abgezupfte Blättchen

Zubereitung:

Beide Mehlsorten in eine Küchenmaschine geben oder auf der Arbeitsfläche eine Kühle formen.

Die Eier, das Salz und das Olivenöl dazugeben und mindestens 5 Minuten kneten.

Dann den Teig in zwei Kugeln formen und oben in Kreuzform einritzen, anschließend in Klarsichtfolie verpacken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Der Teig kann nach der Ruhezeit wie gewohnt mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz verarbeitet werden.

Die Birnen waschen, würfeln und mit der Butter und dem Knoblauch kurz dünsten.

Anschließend fein hacken, Parmesan, Gorgonzola und Eigelb zufügen, nochmals verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm große Kreise ausstechen, es sollten 16 Stück werden!

Nun jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den ausgestochenen Teig setzen, nicht ganz in der Mitte, sodass man die andere Teighälfte darüber klappen kann.

Die Ränder gut zusammendrücken, damit beim Kochen nichts herausquellen kann.

Die Ravioli in leicht kochendem Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl in ca. 3-4 Minuten gar ziehen lassen.

Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die Salbeiblättchen kurz darin ziehen lassen und mit etwas Nudelwasser angießen, die Ravioli hinzugeben und schwenken.

Nach Wunsch kann mit etwas geriebenem Parmesan die Flüssigkeit gebunden werden.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

1 kg Riesengarnelen, mit oder ohne Schale

½ L Weißwein Trocken

½ L Öl

1 Knolle Knoblauch

Salz

Zitronensaft

Zitronenpfeffer

1 EL Dijon Senf

Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Dann in ein hohes Gefäß den Wein und das Öl mit dem Knoblauch und den Gewürzen mixen, bis der Knoblauch völlig zerkleinert ist. Dies ergibt eine milchige Marinade. Abschmecken und nach Belieben mehr Gewürze hinzufügen

Die Riesengarnelen darin für mindestens 6-24 Stunden einlegen.

Auf den Grill legen und 3 Minuten auf jeder Seite grillen.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Gefüllte Weinblätter

Für ca. 20 Stück

Zutaten für ca. 300g eingelegte Weinblätter

2-3 mittelgroße Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

180g Rundkornreis

50ml Olivenöl

Saft einer Zitrone

3-4 Teelöffel Salz

2 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel Sumak

2 Teelöffel Dill

Zum Kochen:

20-30ml Olivenöl

Zitronenscheiben

Wasser

Zubereitung:

Die Weinblätter blanchieren.

Für die Füllung, Zwiebeln mixen oder sehr fein hacken und den Saft ausdrücken.

Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Anschließend Tomatenmark in die Pfanne dazu geben und dieses mit anbraten.

Den Saft der Zitrone, Reis, die Gewürze und die Kräuter dazu geben und gut vermischen die Pfanne mit der Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen um die Weinblätter zu füllen, den Stiel abschneiden (und aufbewahren).

Das Weinblatt mit den Adern nach oben platzieren. Ein kleinen Teelöffel der Füllung in der Mitte des Weinblatts platzieren, das untere Ende und die Seiten einklappen und das Weinblatt so stramm wie möglich versuchen aufzurollen.

Die gefüllten Weinblätter in einem Topf platzieren, mit ca. 20-30 ml Olivenöl und ca. so viel Wasser, bis der Topf zu ca. 1/3 gefüllt ist auffüllen, mit ein paar Zitronenscheiben bedecken.

Den Topf zum Kochen bringen und anschließend den Herd auf mittlere Hitze stellen.

Nach ca. 1 Stunde sollten die Weinblätter gekocht sein.

Das merkt man dann, wenn die Blätter schön weich sind und der Reis durchgekocht ist.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

### Vegetarische Frühlingsrollen

12 Blatt Frühlingsrollenteig

150g Chinakohl

2 stk Frühlingslauch

80g Sojasprossen

100g Glasnudeln

2 stk Karotten

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen.

Chinakohl & Karotten in feine Streifen schneiden und danach in der Pfanne mit etwas Sesamöl anschwitzen. Am Ende der Garzeit die Glasnudeln und Sojasprossen hinzufügen.

Mit Sojasauce ablöschen und in die Frühlingsrollen füllen und zu wickeln.

Danach die Rollen frittieren bis sie Goldbraun sind.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

1 Bund Frankfurter Kräuter

500g Sauerrahm

15g Zitronensaft

Salz, Pfeffer

½ EL Senf

3 Stück Eier

Kräuter grob hacken und mit den restlichen Zutaten im Mixer fein mixen. Eier am Ende unterheben.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Rezept

500g Datteln entsteint  
2 Päckchen Bacon  
Zahnstocher

### Zubereitung:

Datteln im Bacon einwickeln und mit Zahnstocher fixieren. Im Ofen bei 180°C ca. 10-15 min. backen bis der Bacon schön knusprig ist. Direkt servieren.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Rezept Crunchy Chicken Bao

Ergibt 12 Stück

### Für die Buns:

360g Mehl  
1 TL BP  
1 TL trocken Hefe  
35g Zucker  
35g Pflanzenöl  
180g warmes Wasser  
20ml Milch

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, dieser muss mindestens 10 Minuten lang geknetet werden. Anschließend mit einem Tuch abdecken und an einem Warmen Ort für 1,5 Stunden gehen lassen.

anschließend die Arbeitsfläche leicht einölen und den Teig mit einem Nudelholz 10 mm dick ausrollen. Nun mit einem Ring mit einem Durchmesser von 10 cm Kreise ausstechen, diese mit Öl Einpinseln. 12\*12 cm große Quadrate aus Backpapier zurechtschneiden und die Kreise auflegen. Nun in der Hälfte falten, allerdings ca. 1 cm vor dem unteren Rand den oberen Rand auflegen. Nun mit dem Nudelholz ohne Durch von der Faltkante nach vorne zu Rundung über das Bun rollen. Die Buns nun in Dämpfkörbe setzten, und über einem Wasserbad für 15 Minuten dämpfen.

### Crunchy Chicken:

4 Stück Huhn Oberkeulenfleisch ausgelöst  
2 TL Salz  
Pfeffer  
1 Tasse Maisstärke  
Öl zum Frittieren

In einem Topf Frittierfett oder Frittieröl aufstellen und auf ca. 180 Grad erhitzen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Maisstärke mehlieren.  
Die Überschüssige Stärke abschütteln und das Fleisch nun für ca. 6 Minuten frittieren.

Das Fleisch anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Nun in Scheiben schneiden.

Sticky Sauce:

80 ml Sojasauce

80 g Zucker

2 EL Apfelessig

1 EL Gochujang

2 EL Ketchup

3 Knoblauchzehen fein gehackt.

100g Plum Sauce

Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend erkalten lassen.

Zum fertigstellen und Genieren

Feine Gurkenscheiben

Korianderblätter

Fein geschnittener Frühlingslauch

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Chorizo-Tintenfisch-Salat

Zutaten:

4 Stück Tintenfischtuben

2 Stück Paprika Rot

1 Stück große rote Zwiebel

100g Luftgetrocknete geräucherte Chorizo

2 Zehen Knoblauch

Olivenöl

Salz

geräuchertes Paprikapulver

Zitronensaft

Zubereitung:

Die Tintenfischtuben in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit reichlich Olivenöl etwa 4 Minuten anbraten.

Die Chorizo in feine Streifen schneiden und ebenfalls anbraten.

Zwiebeln und Paprika ebenfalls in kleine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken und ebenfalls anschwitzen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, und mit Salz, Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Calamari fritti

Tintenfisch Tuben

Milch

Salz, Pfeffer, Ei, Tempura, Mehl

Die Tintenfisch Tuben in Ringe schneiden und in der Milch einlegen.

Danach werden Sie gewürzt und frittiert bis diese Gold braun sind.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

