

Bulgurreis

500g Bulgur
1,5l Brühe
Salz, Knoblauchöl
125g Butter

Die Brühe aufkochen und über den Bulgur geben.

Danach einen Deckel drauf und für 15 Minuten ziehen lassen.

Danach mit der Butter, Salz Pfeffer & Knoblauchöl abschmecken.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Börek - gefüllt mit Feta und Spinat

Zutaten:

1 Packung
Yufka Teigblätter
400 Gramm Spinat
2 Stück Zwiebeln
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück
Feta
2 Stück Eier
200 ml Milch
80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und in einem Topf mit einem Schuss Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tiefgefrorenen Spinat hinzufügen und erwärmen, bis der Spinat abgetaut ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen.

Feta mit der Hand zerbröseln (oder in Würfel schneiden) und zur Füllung hinzufügen, umrühren, zur Seite stellen.

In einer kleinen Schüssel Eier, Milch und Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Diese Mischung ist später dazu da, die getrockneten Yufkablätter miteinander zu verbinden (Teig-Kleber).

Backbleche mit Backpapier auslegen oder mit Öl bestreichen, damit der Teig später nicht am Blech festklebt.

Danach das Blech mit einer ersten Lage Yufka auslegen; wenn die Teigblätter zu klein sind für das

Backblech, können so viele Lagen Yufka nebeneinander/leicht übereinander gelegt werden, bis die Fläche bedeckt ist.

Dann folgt eine Lage Teig-Kleber: Ca. 3-4 Esslöffel Teig-Kleber auf dem Yufka verteilen. Darauf eine Lage Spinatfüllung (3-4 Esslöffel) verteilen.

Danach kommt wieder eine Schicht Yufka, die wieder mit Teig-Kleber angefeuchtet wird. So wird Börek Schicht für Schicht aufbereitet (Yufka, Kleber, Füllung, Yufka, Kleber, Füllung...), bis Yufkapackung und Füllung verbraucht sind.

Das Aufschichten sollte mit einer Schicht Yufka enden, die einmal komplett mit Teig-Kleber angefeuchtet wird. Wenn der Teigkleber nicht reicht, kann neuer angerührt werden.

Der Yufka darf in der obersten/letzten Schicht nicht trocken sein; großzügig den Kleber verteilen. Das Ganze kommt dann bei 175/180 ° für 30-40 Minuten in den Backofen, bis die obere Seite knusprig gebacken ist.

Die Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

BBQ Bacon Potato Volcano

4 große Kartoffeln
300g Cheddar
225g Frischkäse
1 Stange Frühlingslauch
12 Streifen Bacon
BBQ Sauce
Sour Cream
Schnittlauch

Die Kartoffeln 20 min vorkochen. Danach oben und unten abschneiden und mit einem Parisienausstecher die Kartoffel aushöhlen.

200g Cheddar mit dem Frischkäse und der in feine Ringe geschnitten Frühlingslauch mit einander vermischen und in die Kartoffeln füllen.

Danach wird die gefüllte Kartoffel mit Bacon umwickelt und aufrecht im Grill bei 175c gegrillt.

Nach 30 min bestreuen wir die Kartoffeln von oben mit dem Restlichen Cheddar und glasieren den Bacon mit BBQ Sauce.

Nun für weitere 15 min im Grill lassen.

Zum Servieren mit einem Löffel Sour Cream und Schnittlauch garnieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Hier Findest du das Rezept von unserem Asiatischen Gurkensalat aus dem Kochkurs „[Asiatische Küche](#)“

Rezept Asiatischer Gurkensalat

Zutaten:

2 Stück Salatgurke

Crushed Chili Shrimp Powder

Glutamat

Salz

Sesamöl

Sesam

Die Gurken waschen, und mit dem Messerrücken rundherum weichklopfen.

Anschließend die Gurke halbieren und in Rauten oder Dreiecke schneiden.

Mit den Restlichen Zutaten marinieren und abschmecken.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Baba Ganoush ist ein, aus gebackenen Auberginen hergestelltes, Püree welches ein fester Bestandteil jedes Vorspeisentellers ist. Es ist kinderleicht in der Zubereitung und lässt sich prima vorbereiten. Im Kühlschrank hält es sich zwei bis drei Tage.

Rezept:

2 Stk Auberginen

4 Stk Knoblauchzehen (fein gehackt)

2 EL Zitronensaft

3 EL Tahina (Sesampaste)

3 EL Olivenöl
1 TL Cumin (gemahlen)
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Chili (gemahlen)
1 EL Petersilie (fein gehackt)
Salz
Pfeffer

Optional noch eine, in feine Würfel geschnittene, grüne Paprika dazugeben.

Zubereitung:

Die beiden Auberginen waschen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Für etwa 30 -40 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Backofen geben.

Wenn das innere weich und das äußere ledrig-dunkel ist, wurde das Garzeitende erreicht. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Auberginen lösen und entweder hacken oder mit der Gabel zerdrücken. Dann die restlichen Zutaten (optional die grüne Paprika) untermischen und gut abschmecken. Die Creme wird bei Zimmertemperatur serviert.

Wir wünschen guten Appetit! Wenn Sie von uns gezeigt bekommen möchten wie man Baba Ganoush richtig zubereitet, empfehlen wir den [Kurs 1001 Nacht](#)

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Ein ewiger Klassiker der italienischen Küche, nicht altmodisch aber bewährt. Herrlich frisch und leicht, mit hochwertigen Produkten auf ein Minimum herunter gebrochen. Das Fleisch wird kurzgebraten und Gemüse und Kartoffeln lassen sich wunderbar vorbereiten. So gelingt es stressfrei auch zu hause ein feines Gericht für mehrere Gäste auf den Tisch zu bringen. Saltimbocca hat das ganze Jahr Saison und schmeckt im Sommer wie im Winter.

Rezept für 4 Personen:

Saltimbocca alla romana

- 800g Kalbsrücken oder Oberschale
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 Blätter Salbei
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl zum Braten

Mediterranes Gemüse

- 1 Aubergiene
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 250g Kirschtomaten (San Marzano)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleiner Staudensellerie
- 5 Zehen Knoblauch gehackt
- 200g Dose passierte Tomaten
- Italienische Kräuter nach Geschmack
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rosmarin Kartoffeln

- 800g Drillinge / kleine Kartoffeln
- Rosmarin
- Olivenöl

Den Kalbsrücken parieren und in vier Scheiben schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen den Parmaschinken auflegen und zwischen Fleisch und Schinken die Salbeiblätter so platzieren, dass man sie mit einem Zahnstocher fixieren kann. Den Kalbsrücken dann erst auf der Seite mit den Schinken so lange anbraten bis dieser braun und etwas knusprig ist dann in der Pfanne wenden und auf der Fleischseite fertig garen bis zu einer Kerntemperatur von ca 54°

Das Gemüse alles in gleich große kleine Würfel schneiden. Eine weite Pfanne mit hohem Rand oder einen weiten Topf mit Olivenöl erhitzen und dann das Gemüse hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann die passierten Tomaten hinzugeben. Mit dem Saft der Tomaten und den frischen Kräutern das Gemüse fertig schmoren. Am Ende mit etwas Zucker und Olivenöl abschmecken.

Die Kartoffeln waschen und halbieren, auf einem Backblech mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca 18 Minuten backen. Am Ende der Garzeit mit viel Rosmarin und etwas Pfeffer würzen.

Ein sehr einfaches Gericht was eigentlich immer gelingt. Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim nach kochen!

Kalbsrücken unter der Frischkäse - getrocknete Tomaten - Kruste

Ein rosa gebratener Kalbsrücken mit einer Kruste aus Kräuterfrischkäse und getrockneten Tomaten, ist schnell zubereitet und schmeckt einfach herrlich mediterran. Das saftige Fleisch mit dem kräftigen Topping ist einfach eine tolle Kombination. In weniger als 30 Minuten lässt sich dieses Gericht zubereiten und Ihre Familie und- oder Gäste werden begeistert sein. In folgendem Rezept zeigen wir, wie schnell dieses exklusive Gericht zubereitet werden kann. Die Angaben sind für 4 Personen.

Rezept:

- 1 kg Kalbsrücken pariert, ohne Kette und Deckel (lassen Sie sich von Ihrem Metzger das Stück zuschneiden)
- 250 g Bresso
- 250 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Den Kalbsrücken in vier Scheiben schneiden und trocken tupfen. Die getrockneten Tomaten sehr fein hacken und den zuvor geschälten und geschnittenen Knoblauch, zusammen mit dem Bresso unter die Masse rühren. Die Frischkäse - Tomaten Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbfleisch wie ein Steak in der Panne oder auf dem Grill von beiden Seiten anbraten und ordentlich würzen. Danach die Steaks in eine Feuerfesten Form oder auf ein Backblech setzen. Nachdem die Steaks etwas ausgekühlt sind, kann der Frischkäse großzügig auf die vier Stücke Fleisch aufgeteilt werden.

Jetzt das Kalb in den vorgeheizten Backofen schieben. Oberhitze / Grill bei 220° bis die Kruste eine schöne Farbe hat und die Kerntemperatur der Steaks bei 54° liegt. Nach kurzer Ruhephase ist das Gericht nun fertig zum servieren.

Als Beilage empfehlen wir etwas Gemüse und Nudeln oder Kartoffeln.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Antipasti Variation als Türmchen mit Bruschetta, Oliven und Büffelmozzarella

Gegrilltes Gemüse mit Olivenöl und frischen, mediterranen Kräutern gehört wohl zu jeder italienischen Vorspeisevariation. Ebenso ist das Bruschetta ein Klassiker den jeder gerne mag. In Verbindung mit ein paar Oliven und Büffelmozzarella, findet sich alles in dieser Vorspeise wieder um den Auftakt zu einem schönen italienischem Menü zu starten. Selbstverständlich dürfen Sie ihr Gemüse ganz nach eigenem Gusto zusammenstellen, hierbei ist alles erlaubt was schmeckt. In unserem Rezept für Antipasti haben wir uns für 4 Personen für folgende Variante entschieden:

Rezept Antipasti Türmchen:

- 4 Stck. Vollreife Strauchtomaten
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Fenchel
- 1 Paprika
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Schalotten
- Olivenöl
- Balsamico
- 12 Oliven
- 100 g Büffelmozzarella Bambinis
- 4 Scheiben Weißbrot
- Salz
- Zucker
- grober Pfeffer

Als erstes wird das Gemüse gewaschen und ordentlich abgetrocknet. Den Knoblauch schälen und hacken sowie die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. (Wir empfehlen hierbei mit einem scharfen Messer zu arbeiten, da stumpfe klingen die ätherischen Öle aus dem Schnittgut drücken und dieses dann leicht oxidiert und bitter schmeckt)

Der Fenchel wird in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten und auf einer Platte oder einem Teller mit Salz und Zucker zu gleichen Teilen bestreut. Pro Fenchel Scheibe in etwa die Menge eines Teelöffels. Von beiden Seiten mit der Salz & Zucker Beize für einige Minuten marinieren bis das Gemüse Wasser zieht. Hierbei gilt, je länger desto besser.

Das restliche Gemüse (bis auf die Tomaten) auch in Scheiben schneiden und leicht mit Olivenöl beträufeln. Eine Pfanne oder den Grill vorheizen und das Gemüse von beiden Seiten grillen. Hierbei entsteht im Idealfall ein schönes Grillmuster.

Die Strauchtomaten ebenfalls in Scheiben schneiden und etwas mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kirschtomaten vierteln und ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Zucker würzen. Im Anschluss die geschnittenen Schalotten hinzugeben und mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Das gegrillte Gemüse etwas abkühlen lassen und ebenfalls, wie oben beschrieben, mit Salz und Pfeffer sowie Olivenöl würzen. Je nach Geschmack darf auch heller oder dunkler Balsamico zum Einsatz kommen.

Die Brotscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und ebenfalls auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig werden lassen. Danach direkt mit den Kirschtomaten belegen und sofort servieren.

Das abgekühlte Gemüse, wie auf dem Bild oben, zwischen die Tomatenscheiben stapeln, beginnend mit dem Fenchel als Fundament. Das so entstandene Türmchen mit einem Holzspieß mit der Mozzarella und den Oliven auf dem Teller fixieren.

Fertig ist eine schöne Vorspeise in außergewöhnlicher Anrichteweise.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Der perfekte, hausgemachte Nudelteig , welcher immer gelingt!

Es gibt viele Wege einen Nudelteig herzustellen und mindestens genau so viele Meinungen dazu welcher der richtige Teig ist. Wir sind an diese Frage anders herangegangen und haben uns gefragt, welche Anforderungen wir an einen solchen, universellen, Nudelteig stellen. Da es uns in erster Linie darum geht, Rezepte für den Hausgebrauch zu erstellen, ist es uns unter anderem sehr wichtig, dass wir nicht zulange Wartezeiten haben und trotzdem den Spaß am Selbermachen vermitteln. Das folgende Rezept haben wir in unzähligen Kursen verwendet und es ist für fast alle Arten der anschließenden Zubereitung geeignet. Wir empfehlen den Teig für gefüllte Nudeln in verschiedenen Formen uns ganz besonders für hausgemachte Tagliatelle und Pappardelle.

Rezept für den perfekten Nudelteig:

- 300 g Maismehl
- 300 g Weizenmehl 405
- 6 Stck. Eier Größe M
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

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.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Vergangene Woche war wieder mal eine lustige Truppe beisammen um bei schönstem Wetter den Sonntag Nachmittag zu verbringen und dabei den nächsten Schritt in den BBQ Himmel zu erlernen. Die Bungalow Eventlocation zeigte sich mal wieder von der besten Seite (danke an Tanja und Jogy) und alle haben sich schnell wohl gefühlt.

Nachdem ich in Erfahrung gebracht habe auf welchem Wissensstand die Teilnehmer waren, konnten wir auch schon mit den ersten Long Jobs beginnen. Sicher, der Grillkurs ist offiziell nur auf vier Stunden angesetzt, trotzdem haben wir es jedoch noch nie geschafft unter sechs Stunden fertig zu werden. ☐

Es ist nun mal irgendwie immer zu lustig und gemütlich wenn man im Nachgang so Zusammen sitzt und ich noch Fragen beantworten kann. Und am Ende des Grillkurs sind alle auch immer so voll gefuttert das keiner Lust hat heim zu fahren. Auftrag erfüllt! ☐

Alle waren mit Spaß und eifer dabei und es entwickelte sich eine sehr positive Stimmung. Sinn und Zweck beim Grillkurs Daddy's BBQ ist es ja den nächsten Schritt zu machen, also liegt es in der Natur der Dinge das themenspezifisch, tiefer in die Materie Grillen und Barbecue eingedrungen wird. Zu keinem Zeitpunkt spürte ich, dass die Grillkursteilnehmer überfordert waren oder es zu statisch und theoretisch wird, *„learning by doing“* lautet die Devise in unseren Kursen!

Natürlich habe ich den Grillkursteilnehmern auch gezeigt wie man indirekt grillt und das perfekte indirekte Setup aufbaut. Das indirekte Setup ist perfekt um große Fleischstücke und auch das perfekte Steak zu grillen. Die richtigen Temperaturen und die Würzung wurden besprochen und alle waren eifrig bei der Arbeit. Besonders so mancher Mann freute sich doch sehr auf das herrliche Beef.

Wir wollen ja nicht zu viel verraten aber eins kann ich aber sicher behaupten: Alle hatten Spaß und sind satt geworden!

Am Ende vom Grillkurs hat jeder Teilnehmer eine Urkunde erhalten und ist jetzt vorbereitet auf die nächste Gartenparty. Jeder kann nach diesem Kurs, ohne Schwierigkeiten ein mehrgängiges Grillmenü zubereiten oder aber auch einfach nur das perfekte Steak grillen!

Mir hat es sehr viel Spaß gemacht, bitte kommt wieder, ihr wart toll!

Bis zum hoffentlich nächsten mal!

LG Bernd Zehner

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82