

Unser Rezept für ein saftiges Gulasch mit Saubohnen, Würfelpommes und Möhren aus dem Kochkurs Oma's Küche.

Zutaten:

- 500g Fleisch (Rind, Schwein, Wild) aus der Schulter oder der Hüfte.
- 250g Zwiebeln
- 3 El Tomatenmark
- 1 Bio Zitrone
- Paprikapulver Edelsüß
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 El Majoran
- 300ml Kräftiger Rotwein
- 1 El Kümmel gemahlen
- Salz
- 400g Kartoffeln mehlig kochend
- 200g Saubohnen
- 400g Möhren
- 100g Butter

Zubereitung:

Fleisch in ca. 2x2cm Große Würfel schneiden und in einem Bräter in etwas Pflanzenöl scharf anbraten.

Zwiebeln schälen und in feine streifen schneiden.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die zwiebeln braun andünsten.

Die Zwiebeln mit Paprikapulver bestreuen, gehackten Knoblauch und restliche Gewürze zugeben und kurz mit braten.

Die Zwiebeln mit Tomatenmark dunkelbraun anbraten und mit Rotwein ablöschen um den Bratensatz zu lösen.

Fleisch zurück in den Topf geben, Zitronenschale zugeben, mit Wasser bedeckt auffüllen und ca. 2h schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Saubohnen Putzen.

Möhren schälen und Klein schneiden.

Möhren in Salzwasser kurz blanchieren und mit Butter und Saubohnen in einer Pfanne anschwenken und beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und bei geringer Hitze in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun Braten.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Rezept für eine Ochsenchwanzsuppe (Oxtail) aus unserem Kochkurs.

Zutaten:

- 1kg Ochsenchwanz
- 200g Möhren
- 200g Sellerie
- 200g Lauch
- 2 Lorbeerblätter
- 300ml Maderia
- 1 El Tomatenmark
- 5 Nelken
- 4 Wacholderbeeren

Zubereitung:

Ochsenchwanz zerkleinern und in einem Topf in etwas Öl anbraten.

Gemüse schälen und die Hälfte grob, die andere Hälfte fein würfeln.

Die groben Gemüsewürfel kurz mit braten.

Den Ochsenchwanz mit Tomatenmark kurz anbraten und mit Madeira ablöschen.

Gewürze und etwas Salz zugeben, mit Wasser auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 3h köcheln lassen, bis das Fleisch am Ochsenchwanz weich ist.

Die Brühe durch ein feines Sieb passieren und die feinen Gemüse Würfel darin kurz aufkochen.

Das Fleisch vom Ochsenchwanz lösen, Würfeln und als Einlage mit in die Brühe geben.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Unser Rezept für Pellkartoffelsalat mit Gurken und Frikadelle aus dem Kochkurs - Omas Küche.

Zutaten:

- 500g Festkochende Kartoffeln z.B. Drillinge
- 1 Bund Schnittlauch
- 100ml Heller Balsamico Essig
- 4 El Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer
- 100ml Fleischbrühe
- 100ml Rapsöl
- 2 Schalotten
- 500g Gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 50g Semmelbrösel
- 1 Tl Majoran
- 1 Salatgurke
- 2 Bio Eier

Zutaten:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen, heiß schälen und in 3mm dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zugeben.

2 El Senf, Brühe, Essig, Öl und gewürfelte Gurke zu den Kartoffeln geben, gut mischen, abschmecken und zur Seite stellen.

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Schalotten fein würfeln und mit Ei, Semmelbröseln und dem restlichen Senf zu dem Hackfleisch geben.

Kleine Frikadellen formen und in Pflanzenöl rundherum goldbraun braten.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Unser Rezept für eine Spinatquiche mit Ricotta und Walnüssen aus dem Kochkurs Omas Küche

Zutaten für eine Springform:

- 250g Mehl
- ½ Tl Salz
- 140g Butter
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 300g Spinat
- 300g Ricotta
- 100g Walnüsse
- 100g Sauerrahm
- Salz
- Muskat
- 50g Butter
- 2 Schalotten
- 3 Eier

Zubereitung:

Mehl, Salz, Ei, Milch und Butter zu einem Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie einschlagen und 30 min. kaltstellen.

Schalotten schälen und fein Würfeln.

Schalotten Würfel mit Spinat in der Butter kurz anschwitzen.

Ricotta und Eier untermischen.

Die Masse mit Salz und Muskatnuss würzen.

Den Teig dünn ausrollen und eine Springform damit auslegen.

Den Teig Ohne Füllung bei 200°C ca. 5 min. backen, danach die Füllung in die Springform geben, gehackte Walnüsse auf der Quiche verteilen und die Quiche bei 160°C ca. 25min. fertig backen.

Die ausgekühlte Quiche mit glatt gerührtem Sauerrahm servieren.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Rezept für unseren legendären Käsekuchen aus dem Kochkurs - Omas Küche

Zutaten:

- 200g Butterkekse
- 100g Butter
- 50g Zucker
- 600g Frischkäse
- 200g Zucker
- 1 Zitronenschale
- 1 Zitronensaft
- 250g Magerquark
- 40g Mehl
- 2 Vanilleschoten
- 1 El Rum oder Rumaroma
- 200g Aprikosen aus der Dose
- 250g Mehl
- 150g Zucker
- 100g Butter

Zubereitung:

Butterkekse fein Mahlen und mit 100g flüssiger Butter und 50g Zucker vermischen, eine Springform damit auslegen und leicht andrücken.

Frischkäse, Magerquark, Zitronenabrieb und Schale, Vanilleschote, Zucker, und Rum zu einer glatten Masse verrühren.

Die Aprikosen grob hacken und auf dem Boden verteilen.

Frischkäsemasse darauf verteilen.

Mehl, Zucker und weiche Butter zu Streuseln reiben und vorsichtig auf dem Kuchen verteilen.

Den Ofen auf 160°C vorheizen.

Den Kuchen ca. 10 min. backen, Hitze dann auf 120°C Reduzieren und den Kuchen ca. 40 min. backen ggf. Hitze nochmals erhöhen um die Streusel zu bräunen.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Rezept für Wirsingrouladen mit Kartoffel - Rahmgemüse und Meerrettichsoße aus unserem Kochkurs - Omas Küche

Zutaten:

- 8 Blätter Wirsing
- 200g Rosenkohl
- 1 Stange Lauch
- 3 Möhren
- Schale von 1 Bio Zitrone
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 Lorbeerblätter
- 200ml Sahne
- 100g scharfer Meerrettich
- 5 Schalotten
- 100g Gelbe Beete
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Tl Paprikapulver
- 400g Gemischtes Hackfleisch
- 200 ml Riesling
- 400ml Fleischbrühe

Zubereitung:

Die Wirsingblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und danach in eiskaltem Wasser abschrecken.

Das Hackfleisch mit Salz, Muskatnuss Knoblauch und Paprika würzen und in die Wirsingblätter füllen.

Rouladen Formen und diese mit etwas Küchengarn binden.

Gemüse schälen und grob schneiden.

Gemüse in etwas Pflanzenöl kurz anbraten, mit Weißwein ablöschen und mit Fleischbrühe auffüllen.

Die Rouladen in die Sauce geben und ca. 25 min. leicht köcheln lassen.

Gemüse und Rouladen nun aus dem Topf nehmen, Sahne und Meerrettich zugeben.

Die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken und ggf. mit etwas Stärke binden.

Wir wünschen gutes Gelingen.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Rezept für einen deftigen Linseneintopf aus unserem Kochkurs - Oma's Küche

Zutaten:

- 150g Linsen
- 100g Kartoffeln
- 50g Sellerie
- 50g Möhren
- 50g Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- 3 El Essig
- 5 Scheiben Speck
- 2 Mettenden

- 300ml Fleischbrühe
- Salz
- Muskatnuss
- ½ Bund Frischen Majoran
- 1 El getrockneter Liebstöckel
- 1 Gemüsezwiebel

Zubereitung:

Zunächst alle Zutaten in feine Würfel schneiden.

Speck, Mettenden und Zwiebeln in einem Topf anbraten.

Das Gemüse zugeben und kurz mit anschwitzen.

Linsen, Lorbeerblatt und Fleischbrühe zugeben und Linsen weich kochen.

Den Eintopf mit Essig, Salz, Liebstöckel und etwas Muskatnuss abschmecken.

Gehackten Majoran zugeben und servieren.

(Optional)

Kurz vor Garzeitende geschnittene Frankfurter Würstchen zur Suppe geben

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Unser Rezept für den leckeren Saibling auf Kartoffelrösti mit Gurken und Sauerrahm aus dem Kochkurs Oma's Küche.

Zutaten:

- 4 Kartoffeln vorwiegend Festkochend
- 1 Saibling
- 1 Salatgurke
- 100g Sauerrahm
- Dill
- Salz
- Pfeffer
- 50ml Heller Balsamico Essig

- Muskatnuss
- 1 El Butter
- Etwas Öl zum Braten
- 2 Schalotten
- 2 El Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 El Zucker

Zubereitung:

Zunächst die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser ca. 5 min. Kochen.

Die noch heißen Kartoffeln mit einer Vierkantreibe grob reiben.

Die Kartoffelschnitzel nun mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss würzen und in einem Ring in etwas Öl knusprig ausbraten.

Den Saibling unter fließend kaltem Wasser abspülen und filetieren.

Die Gräten mit einer Pinzette oder einer Grätenzange vorsichtig ziehen, die Filets von der Haut abziehen und fein hacken.

Schalotten schälen und in Feine Würfel schneiden.

Den Saibling mit Schalotten, gehacktem Knoblauch, Dill, Olivenöl und etwas Salz marinieren.

Gurken Schälen und vier Lange Streifen ausschneiden, diese mit etwas Salz und Essig marinieren und beiseite stellen.

Die Restliche Gurke fein würfeln, Salzen und mit Essig, Knoblauch, Dill etwas Zucker und Sauerrahm anmachen.

Den Rösti kurz auf etwas Küchenpapier entfetten und auf einem Teller anrichten.

Aus der Gurkenscheibe einen Ring formen und Tatar darin anrichten.

Etwas Sauerrahm auf dem Tatar platzieren, Gurkensalat rundherum anrichten und mit frischen Dillspitzen Garnieren.

Wir wünschen gutes Gelingen.

---

## Das Rezept zur Kartoffel-Rieslingsuppe aus unserem Kochkurs - Oma's Küche

### Zutaten:

- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- 300 g Kartoffel(n)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- 50 g saure Sahne
- Salz
- Muskat
- 200ml Riesling

### Zubereitung:

Schalotten klein schneiden, in Butter anbraten und mit Riesling ablöschen.

Kartoffeln schälen, würfeln und mit in den Topf geben.

Mit der Brühe auffüllen.

So lange kochen bis die Kartoffeln gar sind.

Anschließend Sahne und saure Sahne zufügen und das Ganze im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz und Muskat abschmecken.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Unser Rezept für geschmorte Kalbsbäckchen mit Sellerie-Trüffelpüree und glasierten Möhren aus dem Kochkurs - Oma's Küche.

### Zutaten:

- 600g Kalbsbäckchen
- 1 Großer Sellerie
- 500g Möhren
- 200ml Rotwein
- 500ml Gemüsebrühe
- 2 El Tomatenmark
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 El Trüffelbutter
- Salz
- Muskatnuss
- 2 Lorbeerblätter
- 400ml Sahne

Zubereitung:

Gemüse Würfeln.

Ca. 100g Sellerie für den Saucenansatz aufheben, Rest in Salzwasser Kochen.

Kalbsbäckchen von Sehnen befreien und mit Gemüse anbraten.

Lorbeerblatt und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.

Den Ansatz mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kalbsbäckchen weich schmoren, Sauce passieren und einkochen.

Sahne zugeben, abschmecken und ggf. mit etwas Stärke abbinden.

Die Möhren blanchieren und in etwas Butter schwenken.

Sellerie in einem Mixer mit etwas Sahne fein pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken.

Trüffel zugeben und mit Kalbsbäckchen, Möhren und etwas Sauce servieren.

Guten Appetit und gutes Gelingen.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82