

Unser Rezept für Matcha Panna Cotta aus dem Kochkurs - Asiatische Küche.

Zutaten:

- 3 Blatt Gelatine
- 500 g Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 1 EL Matcha-Tee
- 1 TL Puderzucker

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Sahne und Zucker in einem Topf erhitzen, dann vom Herd nehmen.

Gelatine ausdrücken.

Gelatine und Matcha-Tee in der Sahne auflösen, evtl. kurz pürieren, damit sich das Teepulver vollständig lösen kann.

Matcha-Sahne unter gelegentlichem Rühren lauwarm abkühlen lassen, dann auf 4 Gläschen verteilen.

Creme mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Das Dessert mit frischen Früchten ausdekorieren.

Wir wünschen gutes Gelingen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unsere Interpretation der Thailändischen Tom Yam Suppe aus dem Kochkurs - Asiatische Küche.

Zutaten:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 frischer Galgant
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stängel Zitronengras
- 4 Blätter der Kaffir-Limette
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1/2 Teelöffel Geröstete Chili Paste
- 1 Bund frischen Koriander mit Wurzeln
- 2-5 kleine rote Chilischoten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 200g kleine Champignons

Zubereitung:

Galgant, Koriander und die Kaffir Limettenblätter mit dem Zitronengras fein schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf mit dem Galgant, Korianderwurzeln, Kaffirblättern, Zitronengras und Frühlingszwiebeln 5 Minuten vorkochen.

Nun die Champignons, Tomate, etwas Chilipaste und die Fisch Sauce zur Brühe geben und etwa weitere 8-10 Minuten köcheln lassen.

Dann mit Limettensaft abschmecken, und mit den Chilischoten je nach Geschmack scharf würzen, das ganze noch 1-2 Minuten ziehen lassen.

Die Tom Yam Suppe wird mit den geschnittenen Korianderblättern bestreut und in einer Suppenschüssel oder in einem asiatischen Feuertopf sehr heiß serviert.

(Optional)

Durch die Zugaben von Garnelen, wird die Suppe zur Tom Yam Gung

Wir wünschen gutes Gelingen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Ein Rezept aus unserem asiatischen Kochkurs für Glasnudelsalat mit Garnele.

Zutaten:

- 150 g Glasnudeln
- 400 g Salatgurke
- 400 g Karotten
- 6 Lauchzwiebeln
- 1 Stck. Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Chiliöl
- 1 1/2 EL Erdnussöl
- 1 1/2 EL Sake
- 3 Zweige Koriander
- 12 Garnelen

Zubereitung:

Glasnudeln in heißem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.

Inzwischen Gurke und Möhren schälen und beides zuerst in 4 cm lange Stücke, dann längs in dünne Scheiben und diese wieder längs in dünne Streifen schneiden.

Oder aber man hat einen Julienne-Hobel, dann geht das natürlich viel schneller!

Die geputzten Lauchzwiebeln schräg in Ringe, geschälten Ingwer und Knoblauch in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Die abgetropften und in 10 cm lange Stücke geschnittenen Nudeln mit den Möhren, Gurken und Zwiebeln vermischen.

Sojasauce mit Essig, Zucker, den Ölen und dem Sake verrühren.

Ingwer und Knoblauch untermischen.

Alles mit Salz abschmecken und auf den Salat träufeln.

Den Salat im Kühlschrank etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Mit fein gehacktem Koriander bestreuen.

Die Garnelen braten und auf dem Salat verteilen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Das Rezept für den Minzjoghurt welchen wir gerne in unserem Kochkurs - orientalische Küche - zum [Lammcurry](#) reichen.

Der cremige Joghurt ist sehr erfrischend und mildert die Schärfe des Currys ab.

Die einfache und schnelle Zubereitung, macht ihn zu einem treuen Begleiter.

Zutaten:

500g Joghurt 10% Fett

1 Bund Minze

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Minze fein hacken und zum Joghurt geben.

Mit Salz & Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen glatt rühren.

Optional lässt sich er Joghurt auch wie oben beschrieben zubereiten und durch Zugabe von Tomaten und/oder Gurken zu einem indischen Raita Salat verwandeln.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser beliebtes Rezept aus dem orientalischen Kochkurs - 1001 Nacht - für ein Lammcurry.

Zutaten:

- 1 kg Lammfleisch aus der Keule
- 2 Metzgerzwiebeln
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 3 Zehen Knoblauch
- 200g Kichererbsen (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 800ml Kokosmilch
- 2 EL Currypaste
- 1 EL Stärke
- 1 EL Cumin
- 1 EL Chiliflocken
- 100ml Brühe

Zubereitung:

Das Lammfleisch, die Zwiebeln und die Aubergine würfeln.

Die Currypaste in einem weiten Topf in etwas Öl anschwitzen.

Das Fleisch dazugeben und etwas mit anbraten lassen.

Zwiebeln zum Ansatz geben und ebenfalls anschwitzen.

Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Gewürzen zum Ansatz geben.

Mit dem Tomatenmark den Ansatz tomatisieren bis sich ein Bratensatz am Topfboden gebildet hat.

Mit der Kokosmilch ablöschen.

Das Curry mindestens 1 Stunde bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Jetzt die Aubergine und die abgetropften Kichererbsen hinzugeben.

Nun das Curry bei offenem Deckel weiter schmoren bis das Fleisch weich ist. Sollte die Konsistenz zu dick sein, einfach etwas Brühe hinzugeben.

Für den Fall das, dass Curry zu flüssig ist und etwas Bindung braucht, einfach die Stärke mit einer kleinen Menge kaltem Wasser anrühren und tropfenweise zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Unser Rezept für einen Bulgursalat mit orientalischen Aromen. Einfach und schnell zubereitet!

Zutaten:

- 150g Bulgur
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 große rote Zwiebel
- 1/2 Bund Minze
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- 1/2 TL Garam Masala

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Tomaten in Würfelchen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Minze und Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten zum ausgekühlten Bulgur geben, gut durchmischen und vor dem servieren etwas ziehen lassen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Die beliebte, orientalische Spezialität für eine Creme aus pürierten Kichererbsen.

Zutaten:

- 400g Kichererbsen Dose
- 100ml Tahina
- 1/2 TL Piment d'espelette
- 1 TL Cumin
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Die Kichererbsen abschütten und den Saft auffangen.

Alle Zutaten bis auf den Saft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Sollte die Konsistenz der Creme zu fest sein, nach und nach etwas vom Saft zugeben bis alles schön cremig ist.

Auf einem Teller anrichten, eine Kule in der Mitte formen und etwas Olivenöl zugeben.

Mit Korianderblättern und dem Paprikapulver garnieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Tiramisu mal anders, hier unser Rezept für eine Besondere Variante.

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Mascarpone

- 100g Löffelbiskuit
- 2 Orangen
- 200g Himbeeren
- 200g Zucker
- 3 Espresso
- 2cl Amaretto
- 2cl Orangenlikör
- 1 El Kakaopulver
- 2 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Himbeeren mit 100g Zucker in einem Topf kurz aufkochen und in einem Mixer fein pürieren.

Anschließend die Sauce durch ein Sieb streichen und in Gläschen verteilen.

Mascarpone mit Orangenlikör, Zucker, Orangenabrieb und Saft der Orangen vermischen.

Gelatine einweichen und mit etwas Wasser schmelzen.

Die aufgelöste Gelatine in die Mascarpone rühren.

Espresso und Amaretto vermischen und Löffelbiskuits darin tauchen.

Mit der Mascarponecreme beginnend, abwechseln Creme und Biskuit in die Gläschen schichten und mit Creme abschließen.

Die Creme mit Kakaopulver bestreuen und 2h kalt stellen.

Guten Appetit und viel Spaß mit dieser Tiramisu Variante aus unserem Kochkurs - italienische Küche!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Ein Rezept aus unserem Kochkurs Mamma Mia - italienische Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbsbeinscheiben
- 200g Möhren
- 100g Lauch
- 100g Knollensellerie
- 2 Bio Zitronen
- 3 El Tomatenmark
- 200ml Rotwein
- Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Schalotten
- Pflanzenöl zum anbraten
- ½ Bund Blattpetersilie
- 400g Polenta
- 1l Fleisch oder Gemüsebrühe
- Salz
- Muskatnuss
- 1 El Mehl
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Kalbsbeinscheiben etwas mehlieren und in einem großen Bräter scharf anbraten.

Gemüse waschen, schälen und in Haselnuss große Würfel schneiden.

Die Beinscheiben herausnehmen und das Gemüse anbraten.

Tomatenmark in den Topf geben und dieses kurz mit braten, sobald sich ein leichter Ansatz gebildet hat, wird das Gemüse mit Rotwein abgelöscht und so lange gerührt bis sich der Bratensatz gelöst hat.

Die Beinscheiben zurück in den Topf geben und mit Brühe bedecken.

Das Fleisch ca. 2 Stunden langsam köcheln lassen bis es weich ist.

Für die Polenta ca. 500ml Brühe mit Salz, Muskatnuss und gehacktem Thymian würzen und zum Kochen bringen.

Polenta Grieß einrühren, Hitze Reduzieren und ca. 3 Minuten rühren.

Am Garzeitende der Polente noch einen Stich Butter hinzugeben.

Petersilie mit Zitronenschale, Salz dem Knoblauch und etwas Olivenöl in einem Mixer kurz mixen und später zum Ossobuco reichen.

Guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Schnelles und einfaches Ciabatta Rezept aus unserem Kochkurs.

Zutaten:

- 500g Weizenmehl
- 20g Frischhefe
- 400ml warmes Wasser
- Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

Mehl, Wasser, Hefe, 2 TL Salz und 2 TL Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 45 Minuten gehen lassen.

Brote formen und bei 200°C ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Das Brot auskühlen lassen und genießen.

Optional kann man dem Teig Oliven oder getrocknete Tomaten zugeben.

Viel Spaß beim Nachbacken und gutes Gelingen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82