

Auf der Haut gebratenes Filet von Dorade und Rotbarsch mit cremigen Parmesanrisotto und Rucola Pesto

Zutaten:

Für die Fische:

- 1 ganze Dorade (ca. 500-600 g)
- 1 ganzer Rotbarsch (ca. 500-600 g)
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Parmesanrisotto:

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 100 ml Weißwein
- Ca. 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Für das Rucola-Pesto:

- 100 g Rucola
- 50 g Parmesan, gerieben
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- Ca. 100 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. Fische filetieren:

1. Die Fische gründlich unter kaltem Wasser innen und außen waschen, dann mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Mit einem scharfen, flexiblen Filetirmesser hinter den Flossenansätzen ansetzen und schräg in Richtung Kopf schneiden, um die Filets vom Kopfteil zu lösen.
3. Entlang der Rückengräte von Kopf bis Schwanz durch den Fisch schneiden, das Messer flach halten und das Filet von der Gräte lösen. Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite.
4. Für Filets ohne Haut das Fleisch vorsichtig von der Haut trennen.
5. Überprüfe die Filets auf Gräten und entferne diese mit einer Pinzette.

2. Parmesanrisotto:

1. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er glasig erscheint. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.
3. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, stetig umrühren, bis der Reis cremig und al

dente ist (etwa 18-20 Minuten).

4. Butter und Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rucola-Pesto:

1. Rucola, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Zitronensaft in einen Mixer geben. Beim Mixen langsam das Olivenöl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht.

2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fisch braten:

1. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen, leicht andrücken und bei mittlerer bis hoher Hitze 3-4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

2. Die Filets vorsichtig wenden und auf der Fleischseite 1-2 Minuten fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Thunfisch Tataki im Sesammantel mit gegrilltem grünem Spargel, Misomayo und Sojaglace

Zutaten:

Für den Thunfisch Tataki:

- 2 Thunfischsteaks (ca. 200 g pro Steak), frisch und von Sushi-Qualität
- 4 EL helle Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Schwarzer und weißer Sesam zum Umwickeln
- Öl zum Braten

Für den gegrillten grünen Spargel:

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Misomayo:

- 4 EL Mayonnaise

- 2 EL Miso-Paste

Für die Sojaglace:

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Maisstärke, aufgelöst in 2 TL Wasser

Anleitung:

1. Zuerst den Thunfisch vorbereiten, indem Sie die Thunfischsteaks in einer flachen Schüssel mit Sojasauce und Sesamöl marinieren. Lassen Sie sie für ca. 15-30 Minuten in der Marinade ziehen.
2. In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Misomayo die Mayonnaise und die Miso-Paste in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Beiseite stellen.
4. Für die Sojaglace die Sojasauce, Mirin und Zucker in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die aufgelöste Maisstärke hinzufügen und gut umrühren, bis die Glace eingedickt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und in einer Mischung aus schwarzem und weißem Sesam wenden, um ihn zu panieren.
6. Eine Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und etwas Öl hinzufügen. Die Thunfischsteaks für ca. 1 Minute auf jeder Seite anbraten, so dass der Sesam leicht geröstet ist, aber der Thunfisch innen noch roh bleibt. Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.
7. Den grünen Spargel auf dem Grill oder in einer Grillpfanne für ca. 3-5 Minuten grillen, bis er zart ist und schöne Grillstreifen hat.
8. Den Thunfisch Tataki auf Tellern anrichten, den gegrillten Spargel daneben platzieren. Einen Klecks Misomayo auf jeden Teller geben und die Sojaglace darüber träufeln oder separat servieren.
9. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder zusätzlichem Sesam garnieren und servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Tabouleh

Zutaten:

- 1 Bund frische Petersilie
- 1/2 Bund frische Minze
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Tasse Bulgur-Weizen
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 1-2 Zitronen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Bedecken und etwa 20 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur weich ist. Dann abtropfen lassen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Petersilie und die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.
3. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
4. In einer großen Schüssel den abgekühlten Bulgur, die gehackte Petersilie, Minze, Tomaten und Zwiebel vermengen.
5. Das Olivenöl und den Zitronensaft über die Mischung gießen und gut vermischen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut vermischen können.
7. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Bedarf nachwürzen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Sumak Zwiebeln mit Petersilie

Zutaten:

- 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund frische Petersilie
- 2 Teelöffel gemahlener Sumach
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Anleitung:

1. Schneide die Zwiebeln in dünne Scheiben und gib sie in eine Schüssel.

2. Hacke die Petersilie fein und füge sie zu den Zwiebeln hinzu.
3. In einer kleinen Schüssel mischst du den Zitronensaft, das Olivenöl, den gemahlenen Sumach und Salz nach Geschmack.
4. Gieße die Dressing-Mischung über die Zwiebeln und die Petersilie.
5. Vorsichtig vermischen, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut bedeckt sind.
6. Lass den Salat für etwa 15-20 Minuten ziehen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
7. Serviere den Sumach-Petersilien-Zwiebel-Salat als Beilage zu Fleischgerichten oder einfach als erfrischende Vorspeise.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Spargelcremesuppe mit Croutons

Zutaten:

- 500 g Spargel
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Croutons:
 - 2 Scheiben Brot, in kleine Würfel geschnitten
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Optional: frisch gehackte Petersilie oder andere Kräuter

Anleitung:

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in kleine Stücke schneiden.
2. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten.
3. Die Spargelstücke und die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und kurz anbraten.
4. Die Gemüsebrühe hinzugießen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Währenddessen die Croutons zubereiten: Die Brotwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl bei

mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Die fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und optional mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Die Croutons beiseite stellen.

6. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist. Alternativ kann die Suppe auch vorsichtig in einem Mixer püriert werden.
7. Die Sahne hinzufügen und gut umrühren. Die Suppe wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Spargelcremesuppe in Schalen oder Teller geben und mit den vorbereiteten Croutons servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Zutaten für die Sommerrollen:

- Reispapierblätter
- Gekochte Garnelen oder Hähnchenbrust (in dünne Streifen geschnitten)
- Reismudeln, gekocht
- Frische Kräuter wie Koriander, Minze und Thai-Basilikum
- Gemüsestreifen (z.B. Gurke, Paprika, Karotten, Rotkohl)
- Avocado (in dünne Scheiben geschnitten)
- Salatblätter (z.B. Romana-Salat, Eisbergsalat)

Zutaten für den Erdnussdip:

- 1/2 Tasse Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Wasser (nach Bedarf, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen)
- Optional: Sriracha oder Chiliflocken für etwas Schärfe

Zutaten für die Dunkle Sauce:

- 1 Esslöffel Palmzucker (oder brauner Zucker)
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Esslöffel gehackte Chili (je nach gewünschter Schärfe)
- Eine Prise Salz
- Saft von 1 Limette
- 1 Teelöffel helle Sojasauce

- 4 Esslöffel Fischsauce

Anleitung:

1. Bereiten Sie die Sommerrollen vor, indem Sie die Reispapierblätter in warmem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Legen Sie dann jeweils ein Blatt auf eine saubere Arbeitsfläche.
2. Legen Sie einige Garnelen- oder Hähnchenstreifen, Reismudeln, Gemüsestreifen, Avocado-Scheiben und frische Kräuter in die Mitte jedes Reispapierblattes.
3. Falten Sie die Seiten des Reispapiers über die Füllung und rollen Sie es fest auf, ähnlich wie bei einem Wrap oder einer Burrito. Stellen Sie sicher, dass die Rollen gut verschlossen sind.
4. Für den Erdnussdip vermengen Sie Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, Honig, geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch in einer Schüssel. Verdünnen Sie die Mischung nach Bedarf mit Wasser, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf Sriracha oder Chiliflocken hinzufügen.
5. Für die Dunkle Sauce vermischen Sie Palmzucker, gehackten Knoblauch, gehackte Chili, Salz, Limettensaft, helle Sojasauce und Fischsauce in einer Schüssel. Rühren Sie gut um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
6. Servieren Sie die Sommerrollen mit beiden Saucen als Dip. Sie können die Rollen auch in der Mitte halbieren oder schräg schneiden, um sie appetitlicher zu präsentieren.

Diese Sommerrollen mit beiden Saucen sind eine köstliche und vielseitige Option, die eine Auswahl an Geschmacksrichtungen bietet und sicherlich Ihre Gäste beeindrucken wird.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Sojacreme

Zutaten:

- 1 Tasse Sojasauce
- 1/4 Tasse Zucker
- 1 Esslöffel Reisessig (optional)

Anleitung:

1. In einem kleinen Topf Sojasauce und Zucker vermischen.
2. Die Mischung unter Rühren langsam zum Kochen bringen, um den Zucker aufzulösen.
3. Die Hitze reduzieren und die Sojasauce-Sauce köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Dies dauert normalerweise etwa 10-15 Minuten.
4. Nach Belieben Reisessig hinzufügen und die Sauce vom Herd nehmen.
5. Die Sojasauce-Sauce abkühlen lassen und sie ist fertig zum Servieren.

Diese Sojasauce-Sauce kann als Dip für verschiedene Gerichte verwendet werden oder um Ihrem Gericht einen süßen und salzigen Geschmack zu verleihen. Sie hat jedoch nicht die cremige Konsistenz einer Sojacreme.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Smashed Gurkensalat

Zutaten:

- 2 große Gurken
- 1 Esslöffel Salz
- 5 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Szechuanpfeffer
- 1 EL Chiliflocken
- 1 EL weißer Sesam
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL schwarzer Reisessig

Anleitung:

1. Die Gurken waschen, die Enden abschneiden und dann die ganze Gurke mit dem Rücken eines Messers oder einem anderen Küchenutensil leicht zerschlagen.
2. Die zerschlagene Gurke in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 1 Esslöffel Salz bestreuen und etwa 30 Minuten lang ruhen lassen. Das Salz hilft dabei, überschüssige Flüssigkeit aus den Gurken zu ziehen.
3. In einem Mörser den Knoblauch und den Szechuanpfeffer zerstoßen, bis eine grobe Paste entsteht.
4. Den zerstoßenen Knoblauch und Szechuanpfeffer in eine große Schüssel geben. Dann den weißen Sesam und die Chiliflocken hinzufügen und gut vermischen.
5. In einer Pfanne 5 EL Pflanzenöl erhitzen, bis es sehr heiß ist.
6. Das heiße Öl über die Knoblauch-Szechuanpfeffer-Mischung gießen. Achten Sie darauf, Vorsicht walten zu lassen, da das Öl spritzen kann.
7. Sofort das Sesamöl und den schwarzen Reisessig hinzufügen und gut umrühren, um alle Zutaten gleichmäßig zu verteilen.

8. Die gewässerten Gurkenstücke gut abspülen und trocken tupfen. Dann in die Schüssel geben und gut vermischen, um sie mit der Würzmischung zu überziehen.
9. Den Gurkensalat für mindestens 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
10. Vor dem Servieren den Gurkensalat nochmals umrühren und gegebenenfalls mit zusätzlichen Gewürzen abschmecken.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Schweinefleisch süß sauer

Zutaten:

- 500 g Schweinebauch, in Würfel geschnitten
- 1 frische Ananas, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in grobe Spalten geschnitten
- 1 weiße Zwiebel, in grobe Spalten geschnitten
- 2-3 Paprika, in grobe Dreiecke geschnitten
- Ein paar Erbsen (optional)
- 1 Frühlingslauch, in Scheiben geschnitten

Für die Soße:

- 4 EL Ketchup
- 4 EL brauner Zucker
- 3 EL Reisessig
- 1 TL Stärke
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 2 1/2 EL Wasser
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt oder gerieben

Für die Fleischmarinade:

- Eine Prise Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Five Spice Powder
- 1 Schluck chinesischer Kochwein
- 1 Schluck Sojasoße
- 1 EL Stärke

Zum Frittieren:

- Öl zum Frittieren (z.B. Erdnussöl oder Rapsöl)

Anleitung:

1. Den Schweinebauch in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zutaten für die Fleischmarinade hinzufügen und gut vermischen. Mindestens 30 Minuten oder länger im Kühlschrank marinieren lassen.
2. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Soße vermengen: Ketchup, braunen Zucker, Reissessig, Stärke, Salz, Pfeffer, Wasser und den gehackten Ingwer.
3. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 160°C erhitzen. Die Schweinebauchwürfel portionsweise frittieren und etwa 10 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das frittierte Schweinefleisch erneut in die Fritteuse geben und die Temperatur auf 190°C erhöhen. Für weitere 1-2 Minuten frittieren, bis das Fleisch eine zusätzliche Knusprigkeit erhält.
5. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die grob geschnittenen Zwiebelspalten und Paprikastücke anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und weich werden.
6. Die vorbereitete Soße über das Gemüse gießen und zum Kochen bringen. Gut umrühren, bis die Soße etwas eindickt.
7. Das frittierte Schweinefleisch wieder in die Pfanne geben und gut mit der Soße und dem Gemüse vermengen.
8. Die frischen Ananasstücke und optional die Erbsen hinzufügen und kurz mitkochen lassen, bis sie warm sind.
9. Den süß-sauren Schweinebauch mit Frühlingszwiebeln bestreuen und heiß servieren, idealerweise zusammen mit Reis.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Sauce Tatar

Zutaten für die selbstgemachte Mayonnaise:

- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Weißweinessig oder Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

Zusätzliche Zutaten für die Sauce Tartar:

- 2 Esslöffel fein gehackte Gewürzgurken oder Cornichons
- 1 Esslöffel fein gehackte Kapern
- 1 Esslöffel fein gehackte Zwiebel
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 Esslöffel Zitronensaft für einen zusätzlichen Frischekick

Anleitung:

1. Für die selbstgemachte Mayonnaise: In einer Schüssel das Eigelb, den Senf, den Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Mit einem Schneebesen oder einem Handmixer auf niedriger Geschwindigkeit gut vermischen, bis alles gut kombiniert ist.
3. Langsam das Pflanzenöl hinzufügen, während du kontinuierlich rührst. Du kannst das Öl tropfenweise oder in einem dünnen, gleichmäßigen Strahl hinzufügen. Es ist wichtig, das Öl langsam hinzuzufügen, um sicherzustellen, dass die Emulsion stabil bleibt.
4. Mische weiter, bis die Mayonnaise eine dicke Konsistenz erreicht hat und glatt ist.
5. Füge die gehackten Gewürzgurken, Kapern, Zwiebeln, Petersilie und optional den Zitronensaft hinzu. Gut umrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronensaft hinzufügen, um den gewünschten Geschmack zu erreichen.
7. Die Sauce Tartar für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut vermischen können.
8. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Bedarf mit frischer Petersilie garnieren.