

Manti- Vegetarisch

Teig:

500g Mehl

3 Eier

1 TL Salz

Ca. 100ml lauwarmes Wasser

Für den Teig alle Zutaten zu einem Teig verkneten, und ihn anschließend mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Anschließend wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausgerollt und in kleine Quadrate geschnitten. Diese werden nun gefüllt, verschlossen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten gekocht.

Füllung:

100g Belugalinsen

2 EL Zwiebelwürfel

1 TL gehackten Knoblauch

2 EL gehackte Petersilie

½ TL Paprika Edelsüß

Salz

Pfeffer

Die Belugalinsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen, anschließend die Restlichen Zutaten hinzufügen und abschmecken.

Soße:

200g Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

3 EL Butter erhitzen, Salz hinzufügen und 2 EL Paprikamark darin anrösten.

Die gekochten Manti auf einen Teller geben, und mit Joghurt und Paprikabutter nappieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kokos Panna Cotta:

1l Kokosmilch

Vanille

250g Zucker

6g Agar Agar

Alle Zutaten zusammen aufkochen und portionieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

Knoblauch Foccacia mit Bruschetta

Zutaten:

900 g Mehl TYP 550
3 TL Zucker
3 TL Salz
21 g Hefe
3 zehen Knoblauch
9 EL Olivenöl
450 ml lauwarmes Wasser max. 30 Grad

Zubereitung:

Die Hefe im Wasser auflösen und die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig verkneten. Achtung, er wirkt zu Beginn etwas zu weich, bitte kein zusätzliches Mehl einarbeiten. Wenn der Teig nicht mehr klebt, ist er lang genug geknetet worden.

Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur für 2 Stunden gehen lassen. Backblech mit Olivenöl bestreichen, Teig darauf geben und ebenfalls mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober und Unterhitze für 15 Min. backen.

Das Focaccia kann nach Belieben vor dem Backen noch mit grobem Meersalz, Kräutern z.B. Rosmarin, Oliven, halbierten Kirschtomaten oder getrockneten Tomaten bestreut werden.

ACHTUNG: Je mehr Gewicht auf dem Teig liegt, umso eher kann es sein, dass er dadurch beim Backen nicht sein gesamtes Volumen erreicht.

Bruschetta klassisch

Zutaten:

4 Tomaten, entkernt und fein gewürfelt
½ rote Zwiebel fein gewürfelt
etwas Knoblauch und Basilikum fein geschnitten
Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl, heller Balsamicoessig

Zubereitung:

Zutaten vermengen und abschmecken.

Key Lime Pie

Für den Boden:

200g Butterkekse, fein gebröselt

100g flüssige Butter

30g Zucker

Für die Füllung:

2 Dosen gezuckerte Kondensmilch (800g gesamt)

4 Eigelbe

Abrieb von 3 Limetten

170ml Limettensaft

Zubereitung:

Die Butterkekse mit dem Zucker und der Butter vermischen und in die gefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und leicht andrücken. Limettensaft, Abrieb, Eigelbe und den Limettensaft kurz mit einem Mixstab oder einem Schneebesen vermischen und in die Springform füllen.

Den Key Lime Pie nun bei 170°C bei indirekter Hitze im Grill oder bei Umluft im Backofen für ca. 30-35 min. backen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kartoffelgratin

Zutaten:

250 ml Milch

300 ml Schlagsahne Salz Pfeffer Muskatnuss

Thymian

Rosmarin

800 g Kartoffeln

2 Knoblauchzehe

50g Käse gerieben

50g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und waschen. Nun die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.

Die Sahne mit Milch, Butter, gehacktem Knoblauch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian zum aufkochen bringen. Hierbei ist es wichtig dass diese gut überwürzt ist da die Kartoffeln die Gewürze aufsaugen und es dazu kommen kann dass, dass Kartoffelgratin nicht gewürzt

schmecken kann!

Die Flüssigkeit gut verteilt über die Kartoffelscheiben geben in der Auflaufform und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Das Kartoffelgratin bei 180 Grad Umluft für 30-35 Minuten Backen. Mit einem Messerstich gegebenenfalls testen ob die Kartoffeln nach dieser Zeit Gar sind oder weitere 5-10 Minuten Backen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Kaiserschmarren

3 EL Rosinen in 3 EL Rum einlegen.

9 Eigelb

135g Mehl

375 ml Milch

Verrühren.

9 Eiweiß mit 6 EL Zucker und einer Prise Salz Steif schlagen

Den Eischnee anschließend unter den Teig heben.

In Zwei Pfannen etwas Butter auslassen, Den Teig hineingeben, und die Rum Rosinen darauf verteilen.

Den Teig nur etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Anschließend die Pfannen im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad für ca. 8- 10 Minuten backen.

Nun wird der Schmarren mit 2 Gabeln gezupft.

In einer großen Pfanne etwas Zucker karamellisieren, Butter hinzufügen und den Schmarrn dazugeben und gute durchschwenken.

Den Kaiserschmarren anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept für die legendäre Honig-Senf-Viniagrette aus unserem Kochkurs.

Zutaten:

1 el Honig

1 el Dijon Senf

1 el Orangensaft

150 ml Pflanzenöl

150 ml Olivenöl

Zubereitung:

Honig, Dijon Senf und Orangensaft miteinander vermischen, jetzt nach und nach das Öl unter ständigem rühren dazu geben.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Im ganzen gegrillten Roastbeef

Zutaten:

1 kg Roastbeef

Meersalz

Olivenöl

Zunächst wird das Roastbeef pariert, 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 | 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 Kuhle 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 | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Gegrillte Salsa

5 rote Spitzpaprika

1 große Zwiebel

2 stk Chili

½ Bund Koriander

Fleur de Sel, Pfeffer, Knoblauch, Prise Zucker

Die Spitzpaprika auf dem Grill von allen Seiten angrillen. Können gerne Schwarz werden. Wenn die Spitzpaprika gegart ist kommt alles zusammen in eine Dose die wir verschließen und für 10 Minuten auf Seite legen.

In der zwischen Zeit können wir die Zwiebel in feine Würfel und die Chili in Ringe schneiden.

Die Haut von der Spitzpaprika lässt sich nun problemlos abziehen. Anschließend können wir die

Paprika in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne gerne auf dem Grill die Zwiebeln in Olivenöl anrösten. Nach ein paar Minuten die Chili und Spitzpaprika hinzugeben. Anschließend alles mit den Gewürzen von oben abschmecken. Kurz vorm servieren den gehackten Koriander hinzufügen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82