

1 kg Riesengarnelen, mit oder ohne Schale  
½ L Weißwein Trocken  
½ L Öl  
1 Knolle Knoblauch  
Salz  
Zitronensaft  
Zitronenpfeffer  
1 EL Dijon Senf

Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Dann in ein hohes Gefäß den Wein und das Öl mit dem Knoblauch und den Gewürzen mixen, bis der Knoblauch völlig zerkleinert ist. Dies ergibt eine milchige Marinade. Abschmecken und nach Belieben mehr Gewürze hinzufügen.  
Die Riesengarnelen darin für mindestens 6-24 Stunden einlegen.  
Auf den Grill legen und 3 Minuten auf jeder Seite grillen.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Gefüllte Weinblätter

Für ca. 20 Stück

Zutaten für ca. 300g eingelegte Weinblätter

2-3 mittelgroße Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

180g Rundkornreis

50ml Olivenöl

Saft einer Zitrone

3-4 Teelöffel Salz

2 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel Sumak

2 Teelöffel Dill

Zum Kochen:

20-30ml Olivenöl

Zitronenscheiben

Wasser

Zubereitung:

Die Weinblätter blanchieren.

Für die Füllung, Zwiebeln mixen oder sehr fein hacken und den Saft ausdrücken.

Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Anschließend Tomatenmark in die Pfanne dazu geben und dieses mit anbraten.

Den Saft der Zitrone, Reis, die Gewürze und die Kräuter dazu geben und gut vermischen die Pfanne mit der Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen um die Weinblätter zu füllen, den Stiel abschneiden (und aufbewahren).

Das Weinblatt mit den Adern nach oben platzieren. Ein kleinen Teelöffel der Füllung in der Mitte des Weinblatts platzieren, das untere Ende und die Seiten einklappen und das Weinblatt so stramm wie möglich versuchen aufzurollen.

Die gefüllten Weinblätter in einem Topf platzieren, mit ca. 20-30 ml Olivenöl und ca. so viel Wasser, bis der Topf zu ca. 1/3 gefüllt ist auffüllen, mit ein paar Zitronenscheiben bedecken.

Den Topf zum Kochen bringen und anschließend den Herd auf mittlere Hitze stellen.

Nach ca. 1 Stunde sollten die Weinblätter gekocht sein.

Das merkt man dann, wenn die Blätter schön weich sind und der Reis durchgekocht ist.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Vegetarische Frühlingsrollen

12 Blatt Frühlingsrollenteig

150g Chinakohl

2 stk Frühlingslauch

80g Sojasprossen

100g Glasnudeln

2 stk Karotten

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen.

Chinakohl & Karotten in feine Streifen schneiden und danach in der Pfanne mit etwas Sesamöl anschwitzen. Am Ende der Garzeit die Glasnudeln und Sojasprossen hinzufügen.

Mit Sojasauce ablöschen und in die Frühlingsrollen füllen und zu wickeln.

Danach die Rollen frittieren bis sie Goldbraun sind.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

1 Bund Frankfurter Kräuter

500g Sauerrahm

15g Zitronensaft

Salz, Pfeffer

½ EL Senf

3 Stück Eier

Kräuter grob hacken und mit den restlichen Zutaten im Mixer fein mixen. Eier am Ende unterheben.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Rezept Fladenbrot

1400g Weizenmehl Typ 550

2 Würfel Hefe

20g Zucker

700g lauwarmes Wasser

100g weiche Butter

2 Eier

50g Öl

30g Salz

Glasur:

2 Eigelb

2 EL Milch  
Salz  
Schwarzkümmel

Die Hefe und den Zucker in dem warmen Wasser auflösen. Die Restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig etwa 45 Minuten stehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, Fladenbrote formen, bestreichen und ca. 12 Minuten backen.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Rezept

500g Datteln entsteint  
2 Päckchen Bacon  
Zahnstocher

### Zubereitung:

Datteln im Bacon einwickeln und mit Zahnstocher fixieren. Im Ofen bei 180°C ca. 10-15 min. backen bis der Bacon schön knusprig ist. Direkt servieren.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

## Rezept Crunchy Chicken Bao

Ergibt 12 Stück

### Für die Buns:

360g Mehl  
1 TL BP  
1 TL trocken Hefe  
35g Zucker  
35g Pflanzenöl  
180g warmes Wasser

20ml Milch

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, dieser muss mindestens 10 Minuten lang geknetet werden. Anschließend mit einem Tuch abdecken und an einem Warmen Ort für 1,5 Stunden gehen lassen.

anschließend die Arbeitsfläche leicht einölen und den Teig mit einem Nudelholz 10 mm dick ausrollen. Nun mit einem Ring mit einem Durchmesser von 10 cm Kreise ausstechen, diese mit Öl Einpinseln. 12\*12 cm große Quadrate aus Backpapier zurechtschneiden und die Kreise auflegen. Nun in der Hälfte falten, allerdings ca. 1 cm vor dem unteren Rand den oberen Rand auflegen. Nun mit dem Nudelholz ohne Durch von der Faltkante nach vorne zu Rundung über das Bun rollen. Die Buns nun in Dämpfkörbe setzten, und über einem Wasserbad für 15 Minuten dämpfen.

Crunchy Chicken:

4 Stück Huhn Oberkeulenfleisch ausgelöst

2 TL Salz

Pfeffer

1 Tasse Maisstärke

Öl zum Frittieren

In einem Topf Frittierfett oder Frittieröl aufstellen und auf ca. 180 Grad erhitzen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Maisstärke mehlieren. Die Überschüssige Stärke abschütteln und das Fleisch nun für ca. 6 Minuten frittieren.

Das Fleisch anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Nun in Scheiben schneiden.

Sticky Sauce:

80 ml Sojasauce

80 g Zucker

2 EL Apfelessig

1 EL Gochujang

2 EL Ketchup

3 Knoblauchzehen fein gehackt.

100g Plum Sauce

Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend erkalten lassen.

Zum fertigstellen und Genieren

Feine Gurkenscheiben

Korianderblätter

Fein geschnittener Frühlingslauch

---

## Chorizo-Tintenfisch-Salat

### Zutaten:

4 Stück Tintenfischtuben

2 Stück Paprika Rot

1 Stück große rote Zwiebel

100g Luftgetrocknete geräucherte Chorizo

2 Zehen Knoblauch

Olivenöl

Salz

geräuchertes Paprikapulver

Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Tintenfischtuben in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit reichlich Olivenöl etwa 4 Minuten anbraten.

Die Chorizo in feine Streifen schneiden und ebenfalls anbraten.

Zwiebeln und Paprika ebenfalls in kleine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken und ebenfalls anschwitzen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, und mit Salz, Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

---

Calamari fritti

Tintenfisch Tuben

Milch

Salz, Pfeffer, Ei, Tempura, Mehl

Die Tintenfisch Tuben in Ringe schneiden und in der Milch einlegen.

Danach werden Sie gewürzt und frittiert bis diese Gold braun sind.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

---

Buttermilch-Mousse

300ml Buttermilch

1 Zitrone

75g Zucker

5El Zitronensaft

200ml Schlagsahne

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

300ml Buttermilch mit Zitronenschale abschmecken. Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf zu einem Sirup aufkochen und vom Herd nehmen, nun die Gelatine einrühren und etwas abkühlen lassen.

Im abgekühlten Zustand den Sirup und die Buttermilch miteinander verrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Die Mousse Masse in schalen verteilen und im Kühlschrank für 3 Stunden kaltstellen.

---

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82