

2020 REZEPTTE

FRISCHE IDEEN FÜR DIE KREATIVKÜCHE



Kaiserhummer & Schweinebauch (S. 6)

CHEFS★CULINAR *Plus*
WIR LEBEN FOODSERVICE

Unser Kochteam



CHRISTOPH KOSCIELNIAK

Seit 2012 kreiert der Profi-Koch für den CHEFS CULINAR Rezeptservice köstliche Gerichte für die Gemeinschaftsverpflegung.

RENÉ LUDWIG

René Ludwig unterstützt seit 2011 mit seiner Kompetenz und seinen Food-Kenntnissen den Rezeptservice von CHEFS CULINAR.

DANIEL KÄMMER

Mit viel Kreativität und dem passenden Management-Know-how komplettiert Daniel Kämmer das CHEFS CULINAR Kochteam.

LIEBE KUNDEN,

der Winter kann schön sein – aber wenn die Tage langsam länger werden und die Sonne uns leicht wärmt, geht uns dann doch das Herz auf. Überall duftet es nach Frühling, die Vögel zwitschern und die Bäume zeigen ihr erstes zartes Grün. Dann freuen wir uns auf frische, leichte Gerichte und besondere Genüsse, die diese Zeit mit sich bringt. Unsere neuen Gerichte mit feinem Fisch, Kurzgebratenem und viel Gemüse locken garantiert die Sonne aus ihrem Versteck. Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit gebratenem Seelachsfilet mit Kartoffel-Lappentang-Püree, Strandbananen, Meerfenchel und eingelegten Tomberries (S. 12) oder Hähnchenbrust „Siziliana-Style“ (S. 22). Für die Fleischlos-Liebhaber gibt's veganes Paprikarisotto mit Kirschtomatengemüse und Zwiebelsalat (S. 14) oder den veganen Hot Dog mit gegrillter Karotte, gezupften Pilzen, Bananendip und smokey Ketchup (S. 26).

Lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Heft inspirieren. Sicher finden Sie auch das ein oder andere passende Gericht für ein Ostermenü oder zu Pfingsten.

Mit von der Partie sind in diesem Heft natürlich auch wieder einige Warenkunden – so erfahren Sie viel Wissenswertes zu den verwendeten Lebensmitteln.

Neugierig geworden? Mehr von allem gibt's online in unserer Genusswelt auf www.chefsculinar.de – von Profis für Profis! In unserer Rezeptdatenbank können Sie nicht nur einfach stöbern. Registrierte User sehen mehr: Zu jeder Zutat erscheint der im Rezept verwendete Artikel samt Artikelnummer. Außerdem lassen sich Lieblingsrezepte in einem persönlichen Rezeptbuch speichern und die Zutaten direkt im Webshop bestellen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Sammeln von Anregungen – ob in diesem Rezeptheft oder online!

Kulinarische Grüße
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

Das erwartet Sie ...

Schwarzer Rettich mit gegrillten Garnelen und Passionsfrucht	4
Warenkunde: Garnelen	5
Tatar vom Kaiserhummer mit abgeflämmtm Schweinebauch, Oriental-Mix, Aromasud und Dashi-Mayonnaise	6
Saftiges Schnitzel vom Kachelfleisch mit Kartoffelsalat und marinierten Radieschen	8
Bistecca Fiorentina.....	10
Warenkunde: T-Bone-Steak	11
Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffel-Lappentang-Püree, Strandbananen, Meerfenchel und eingelegten Tomberrys	12
Veganes Paprikarisotto Kirschtomatengemüse Zwiebelsalat	14
Geräucherte Meeresfrüchte „Rungis-Style“ mit Dijon-Senf-Butter	16
Warenkunde: Seeteufel	17
In Senfmehl gebratenes Eglifilet mit Quetschkartoffel, Senfsalat und Chilibutter	18

Ausgelöste Hühnerkeule, mit griechischen Aromen verfeinert, auf Backkartoffel und Zaziki-Cream.....	20
Hähnchenbrust „Siziliana-Style“	22
Warenkunde: Aubergine	23
Zweierlei von der Ente auf buntem Linsengemüse mit Senf-Estragon-Spätzle	24
Veganes Hot Dog mit gegrillter Karotte, gezupften Pilzen, Bananendip und smokey Ketchup	26
Salat Lachs Paprika Kartoffeln.....	28
Warenkunde: Lachs	29
Avocadocreme mit Paprikasalat und Focaccia.....	30
Knusprige Obstlollys.....	32
Warenkunde: Ananas	33
„Peach Melba“-Pfirsich und Himbeeren auf Macademia-Crumble	34

Mehr Informationen und weitere Rezepte finden Sie auf www.chefsculinar.de. Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern. Bezeichnungen, die mit einem * markiert sind, sind Grundrezepte. Hinweise zu ihrer Herstellung finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite.



Schwarzer Rettich mit gegrillten Garnelen

und Passionsfrucht



ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

CARPACCIO VOM RETTICH

- 1 kg schwarzer Rettich
- 80 ml Passionsfrucht-Essig
- 10 g Salz
- 50 g Zucker
- 10 g gemahlener Ingwer
- 900 g Garnelen, TK
- 5 ml mildes Olivenöl
- 1 g feines Ursalz
- 1 g Pfeffer-Cuvée
- 100 g roter Mangold

Portionsgröße: 200 g
Wareneinsatz: ca. 1,63 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 135/568, Fett: 0,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,0 g, Kohlenhydrate: 10,9 g, davon Zucker: 7,4 g, Eiweiß: 18,1 g, Salz: 1,1 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

CARPACCIO VOM RETTICH

Den Rettich gut waschen und auf einer Aufschnittmaschine in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Essig, Salz, Zucker und Ingwer in einen Beutel geben und vakuumieren.

Eine Nacht marinieren lassen. Die Garnelen fachgerecht auftauen, abwaschen und trocken tupfen. In Olivenöl anbraten, mit Ursalz und Pfeffer abschmecken. Mangold waschen, abtropfen und zum Anrichten bereitstellen.

PROFI-TIPP

Der Rettich kann auch gut im Ganzen mariniert werden – dann muss er allerdings mindestens 2 Tage vakuumiert sein. Sollte die Schale des Rettichs muffig riechen, sollte sie entfernt werden.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Scheiben vom Rettich halb überlappend anrichten. Die Garnelen darauflegen und mit Mangold ausgarnieren. Die Marinade über den Rettich geben. Nach Belieben mit rosa Pfeffer, braunen Senfkörnern oder Passionsfruchtkernen dekorieren.



Garnelen

Garnelen gehören zu den beliebtesten Meeresfrüchten und sind besonders in der mediterranen Küche zu Hause. Ob warm oder kalt, mit oder ohne Schale – die saftigen Meerestiere sind vielseitig einsetzbar.

Herkunft

Nordsee-Garnelen leben, wie der Name schon verbirgt, an der deutschen, holländischen und dänischen Küste und werden mit Hilfe von speziell ausgerüsteten Krabbenkuttern gefischt. Tiefseegarnelen werden aus Ländern der nördlichen und südlichen Halbkugel importiert. Südostasien ist Hauptlieferant der Riesengarnelen.

Merkmale

Garnelen haben meist einen zylinderförmigen, gebogenen Rücken und lange Antennen statt Scheren. Ihre Färbung kann bläulich, grünlich, weißlich, rosa, rot oder braun sein.

Lagerung & Aufbewahrung

Rohe Garnelen und Scampi abgedeckt und kühl lagern. Sie sind höchstens einen Tag haltbar und sollten daher so schnell wie möglich verarbeitet werden. Tiefgefrorene Garnelen sind dagegen durchschnittlich drei Monate haltbar.

Tatar vom Kaiserhummer mit abgeflämmtem Schweinebauch,

Oriental-Mix, Aromasud und Dashi-Mayonnaise



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

SCHWEINEBAUCH

Die Knorpelstücke vom Schweinebauch entfernen. Das Fleisch mit einem Bunsenbrenner gut abflämmen, goldbraun karamellisieren, danach mit Öl einreiben und mit einem Trocken-BBQ-Gewürz würzen. In einen Vakuumbbeutel geben, mit dem hellen Schweinefond auffüllen, Lorbeerblätter dazugeben und vakuumieren. Anschließend im Wasserbad bei 65 °C ca. 24 Stunden sous vide garen. Den gegarten Schweinebauch aus dem Beutel nehmen, den entstandenen Schweinebauchfond mit dem Krustentier-Aromafond mischen und abschmecken.

Die Schwarte vorsichtig vom heißen Schweinebauch lösen. Diese in feine Würfel schneiden und im Dehydrator trocknen. Anschließend in etwas Öl ausbacken, bis die Schwarte aufpoppt. Den Schweinebauch erneut vakuumieren und im Eiswasser herunterkühlen. Den gut durchgekühlten Schweinebauch in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem abgeschmeckten Schweinebauch-Krustentier-Sud und Meersalz zum Servieren bereitstellen.

DASHI-MAYONNAISE

Wasser aufkochen und das Dashi-Moto-Pulver einrühren. Abkühlen lassen. Für die Mayonnaise Eigelb und Senf verrühren. Das Öl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Emulsion entsteht. Mit dem Dashi-Fond, Yuzu-Saft und Salz abschmecken. Anschließend in eine Squeeze-Flasche füllen und kühl stellen.

Weinempfehlung

„FRÄNKISCHE MACHART SILVANER“

QUALITÄTSWEIN

WINZERKELLER SOMMERACH

Mineralische und fruchtige Art. Duft nach Birnen, Aprikosen und Bananen. Feine Cremigkeit, elegante Säurestruktur und schöner Nachhall.



SENFKAVIAR

Senfkörner in Apfelsaft weich kochen und nach Belieben mit Senf, Apfelessig und Zucker abschmecken. Anschließend für das Kaiserhummer-Tatar bereitstellen.

TATAR VOM KAISERHUMMER

Das Kaisergranat-Fleisch je nach Größe längs vierteln oder halbieren und dann quer in feine Stücke schneiden. Dabei evtl. Darmrückstände entfernen. Anschließend mit Dijonsenf, den Ölen, Meersalz und Yuzu-Saft abschmecken. Den bereits vorbereiteten Senfkaviar und die feingeschnittenen Petersilienstängel-Röllchen unterheben. Bis zum Servieren kalt stellen.

GARNITUR – BROTSALAT

Für den Brotsalat das Brot längs vierteln, in dünne Scheiben-Chips schneiden und in einer Pfanne trocken goldbraun rösten. Für die Vinaigrette Olivenöl, frischgepressten Zitronensaft, Meersalz, Rohrzucker und Kreuzkümmel verrühren. Anschließend mit den Brochips, Salat (Oriental-Mix) und Blüten zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Kaiserhummer-Tatar in einem ca. 8-cm-Ø-Ring in einem etwas tieferen Teller anrichten. Die dünnen Schweinebauchscheiben darüberlegen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen, nach Belieben noch etwas salzen. Brochips und Oriental-Mix mit Vinaigrette marinieren und locker auf den Schweinebauch anrichten. Anschließend mit den Korianderblüten und Veilchenblättern garnieren. Dashi-Mayonnaisen-Drops setzen und nach Belieben garnieren. Zum Schluss den warmen Schweinebauch-Krustentier-Sud angießen und servieren.

Portionsgröße: 170 g
Wareneinsatz: ca. 3,22 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 321/1336, Fett: 23,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,4 g, Kohlenhydrate: 9,9 g, davon Zucker: 1,4 g, Eiweiß: 16,5 g, Salz: 1,4 g

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

SCHWEINEBAUCH

- 220 g Schweinebauch
- 5 ml mildes Olivenöl
- 5 ml Rauch-Aroma-Öl
- 2 g BBQ-Pork-Gewürzzubereitung
- 80 ml heller Schweinefond*
- 0,1 g Lorbeerblätter
- 200 ml Krustentier-Aromafond*
- 2 g Meersalzkristalle

DASHI-MAYONNAISE

- 20 ml Wasser
- 5 g Dashi-Moto
- 10 g Eigelb
- 2 g mittelscharfer Senf
- 75 ml Rapsöl
- 10 ml Yuzu-Saft
- 1 g Meersalzkristalle

SENFKAVIAR

- 35 g Senfkörner
- 120 ml klarer Apfelsaft

TATAR VOM KAISERHUMMER

- 700 g Kaisergranat-Fleisch
- 10 g Dijonsenf
- 20 ml mildes Olivenöl
- 5 ml Zitrusöl
- 7 g Meersalzkristalle
- 20 ml Yuzu-Saft
- 35 g Petersilienstängel

GARNITUR – BROTSALAT

- 160 g Focaccia Rosmarin, TK
- 40 ml mildes Olivenöl
- 40 g Zitronen
- 2 g Meersalzkristalle
- 2 g brauner Rohrzucker
- 0,5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 40 g Micro-Leaf-Salat
- 1 g Korianderblüten
- 1 g Hornveilchenblüten

Saftiges Schnitzel vom Kachelfleisch mit Kartoffelsalat

und marinierten Radieschen



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

KARTOFFELSALAT

Die roten Kartoffeln waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und im Steamer ca. 5–10 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln sollten noch einen leichten Biss haben. In der Zwischenzeit die Schalotten in feine Würfel schneiden und im Öl farblos andünsten. Anschließend Limettenscheiben dazugeben, kurz mit andünsten und mit Brühe auffüllen. Nun Essig, Senf und die Gewürze dazugeben. Bei milder Hitze ziehen lassen, nach ca. 10 Minuten die Limetten wieder entfernen.

Den Sud abschmecken und über die leicht abgekühlten Kartoffelwürfel gießen. Kurz durchmengen und abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

Die Gurken waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Blatt Petersilie und Dill mit Stängel fein schneiden.

Kurz vor dem Servieren die Gurkenwürfel und Kräuter unter den Kartoffelsalat heben, nochmals abschmecken, ggf. nachwürzen oder Flüssigkeit dazugeben.

RADIESCHEN & MARINADE

Für die Radieschen pro Portion je ein weißes, rotes und violettes Radieschen mit Grün waschen, unschöne Blättchen entfernen und beiseitestellen. Die restlichen Radieschen waschen, die Blätter entfernen und halbieren.

PROFI-TIPP

Schon gewusst? Geputzte Radieschen-Blätter können Sie hervorragend in einem Wildkräutersalat oder z. B. in einem Pesto weiterverarbeiten.



Für das Dressing Ginger-Ale, Oliven- und Zitrusöl, Essig, gezupfte Blatt Petersilie aufmixen und mit Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Radieschen mit Grün und die halbierten Radieschen mit dem Dressing marinieren und zum Anrichten bereitstellen.

SCHNITZEL VOM KACHELFLEISCH

Das Kachelfleisch vom Schwein evtl. etwas nachputzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Panko-Paniermehl und Kurkuma vermischen. Anschließend das Fleisch leicht mehlieren, durch das Vollei ziehen und in das Panko-Paniermehl drücken.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin goldgelb braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Die Zitronen nach Belieben in Scheiben oder Ecken schneiden, im heißen Bratenfett kurz anbraten und karamellisieren.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den roten Kartoffelsalat auf einem Teller in einem Ring mit ca. 8 cm Durchmesser anrichten. Das saftig gebratene Schnitzel dazulegen, die marinierten Radieschen mit Grün verteilen und die halbierten Radieschen auf den Kartoffelsalat legen. Mit der leicht angebratenen Zitronenscheibe garnieren und etwas Bratenfett mit einem Löffel einziehen.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

KARTOFFELSALAT

1 kg	Magenta-Love-Kartoffeln
50 g	geschälte Schalotten
50 ml	Rapsöl
50 g	Limetten
250 ml	Rinderbrühe*
20 ml	Kräuteressig
10 g	mittelscharfer Senf
10 g	Senfkörner
1 g	Lorbeerblätter
125 g	Gurken
20 g	glatte Petersilie
20 g	Dill

RADIESCHEN & MARINADE

450 g	Rainbow-Radieschen
50 ml	Ginger-Ale
20 ml	mildes Olivenöl
5 ml	Zitrusöl
15 ml	Kräuteressig
15 g	glatte Petersilie
0,5 g	Meersalzkristalle

SCHNITZEL VOM KACHELFLEISCH

1 kg	Kachelfleisch
10 g	Meersalzkristalle
1 g	Pfeffer-Cuvée
100 g	Panko-Paniermehl
2 g	gemahlener Kurkuma
20 g	Weizenmehl (Type 405)
150 g	Vollei
200 ml	Rapsöl
200 g	Nussbutter*
200 g	Zitronen

Portionsgröße: 345 g

Wareneinsatz: ca. 1,60 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ: 447/1854, Fett: 32,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 9,3 g, Kohlenhydrate: 11,6 g, davon Zucker: 1,9 g, Eiweiß: 26,0 g, Salz: 1,4 g

Bistecca Fiorentina

GRILL-
GERICHT



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

BISTECCA FIORENTINA

- 1,5 l mildes Olivenöl
- 50 g Rosmarin
- 50 g Thymian
- 125 g geräucherter Knoblauch
- 125 g Basilikum
- 4,25 kg T-Bone-Steak
- 20 g Meersalz-Flocken

Portionsgröße: 410 g
Wareneinsatz: ca. 10,74 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 289/1213, Fett: 15,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 6,8 g, Kohlenhydrate: 0,9 g, davon Zucker: 0,2 g, Eiweiß: 36,7 g, Salz: 2,2 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

BISTECCA FIORENTINA

In einem Bräter das Olivenöl mit Rosmarin, Thymian, Räucherknoblauch und Basilikum auf 80 °C erhitzen. Steak salzen und auf einem sehr heißen Grill von allen Seiten angrillen. Steak vom Grill in das Olivenöl legen und anschließend bei 56–59 °C bis zum gewünschten Garpunkt confieren. Steak aus dem Olivenöl herausnehmen und das Filet und den Rücken vom Knochen lösen. Das Fleisch gegen die Fasern tranchieren. Mit Meersalz-Flocken bestreuen.

PROFI-TIPP

Das verwendete Olivenöl können Sie natürlich mehrmals zum Confieren nehmen oder zum Kochen verarbeiten. Sollten Sie am nächsten Tag das Öl verwenden wollen, ist es durch ein feines Sieb zu passieren und kühl zu stellen.



T-BONE-STEAK

Auf der einen Seite Roastbeef, auf der anderen Seite Filet und in der Mitte ein T-förmiger Knochen. Nicht nur Fleischkennern wird schnell klar, wovon hier die Rede ist: das T-Bone-Steak – der König unter den Steak-Cuts. Kein Wunder, denn es überzeugt durch seinen intensiven Geschmack, seine hohe Zartheit und Saftigkeit.

Dadurch, dass das Fleisch direkt am Knochen liegt, bleibt es bei der Zubereitung saftiger und entwickelt mehr Aroma. Diese positiven Eigenschaften erhält das Fleisch, weil durch die poröse Struktur des Knochens Wärme langsamer zum Muskel geleitet wird. Daher dauert die Zubereitung eines solchen Fleischstückes auch länger. Durch den vorhandenen Knochen ist das Fleisch vor Trockenheit geschützt – perfekt für die Zubereitung auf dem Grill.

Die verlängerte Garzeit kommt auch dem Geschmack zugute: Das im Knochen enthaltene Kollagen verwandelt sich während der Zubereitung in Gelatine. Die Flüssigkeit vom Fleisch wird gebunden und das T-Bone-Steak bleibt schön saftig.

Durch die Fettschicht um den Knochen wird das Fleisch aromatischer und schmeckt noch intensiver. Gleichzeitig sorgt das schmelzende Fett dafür, dass das Steak besonders saftig ist.



**Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffel-Lappentang-Püree,
Strandbananen, Meerfenchel und eingelegten Tomberrys**



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

TOMBERRYS

Wasser, Essig und Zucker mit den Gewürzen aufkochen. Knoblauch und Peperonischoten dazugeben, beiseitestellen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bügelgläser im Steamer sterilisieren und die Tomberrys waschen.

Den Fond erneut aufkochen lassen.

Anschließend die Tomberrys in die Gläser geben und mit dem Gewürzsud auffüllen. Estragon und Thymian dazugeben und die Gläser verschließen. Die Gläser im vorgeheizten Konvektomaten bei 85 °C ca. 5 Minuten einkochen.

Kurz vor dem Servieren die Tomberrys aus dem Sud nehmen, den Sud passieren, aufkochen, abschmecken und nach Belieben noch mit Brühe verlängern. Tomaten und Sud zum Anrichten bereitstellen.

KARTOFFELPÜREE MIT LAPPENTANG

Die Kartoffeln waschen und im Steamer bei Dampf weich garen. Anschließend pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und Butterwürfel unter die Kartoffeln montieren. Den Lappentang fein hacken, unter das Püree heben und abschmecken.

Sollten sich Kartoffeln und Butter leicht trennen, einfach nach Belieben etwas Brühe unter das Püree heben.

Weinempfehlung

„11° FISCHWEIN“ QUALITÄTSWEIN

WEINGUT KARL PFAFFMANN

In unserem Fischwein finden Sie neben gelbfruchtigen Aromen wie Mirabelle und Pfirsich auch die typischen Burgundernoten von Birne, Zitrone und etwas Holunderblütenduft.



KRÄUTERÖL, SENFKAVIAR & DEKO

Für das Kräuteröl Blatt Petersilie waschen und grob zupfen. Danach die Petersilie blanchieren, im Eiswasser abschrecken, etwas ausdrücken und in einen Paco-Jet-Behälter mit dem Estragon füllen.

Etwa 12 Stunden einfrieren. Anschließend 2-mal pacossieren und auftauen lassen. Petersilien-Estragon-Püree, Öl und Salz verrühren und zum Anrichten bereitstellen.

Für den Senfkaviar die Senfkörner in Apfelsaft weich kochen und nach Belieben mit Senf, Apfelessig und Zucker abschmecken.

Die Strandbananen und den Meerfenchel grob zupfen und mit den restlichen Komponenten zum Anrichten bereitstellen.

SEELACHS

Das Seelachsfilet von Gräten befreien und anschließend evtl. etwas zurechtschneiden.

Die Fischfilets 1 Stunde in eine 4%ige Salzlake (1 Liter Wasser / 40 g Salz) legen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Seelachsfilet mit Haut in ca. 150-g-Stücke portionieren. Anschließend die Fischfilets in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite in der Nussbutter goldbraun braten. Thymianzweige dazugeben, den Fisch kurz auf die Fleischseite legen und sofort aus der Pfanne nehmen. Zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Zwei große Nocken Kartoffelpüree abstechen und mit den Strandbananen und dem Meerfenchel garnieren. Das auf der Haut gebratene Seelachsfilet anrichten und den warmen Tomberry-Sud angießen. Die Tomberrys in dem Sud verteilen und das Kräuteröl einziehen. Den Fisch mit einer kleinen Nocke Senf-Kaviar garnieren.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

TOMBERRYS

200 ml	Wasser
200 ml	Kräuteressig
100 g	Zucker
2 g	Fenchelsamen
2 g	Senfkörner
2 g	Koriandersaat
0,5 g	Lorbeerblätter
0,1 g	getrocknete Chilis
10 g	geschälter Knoblauch
20 g	rote Peperonischoten
200 g	rote Tomberry-Tomaten
2 g	Estragon
2 g	Thymian

KARTOFFELPÜREE MIT LAPPENTANG

650 g	La-Ratte-Kartoffeln
100 g	Butter
40 g	Lappentang

KRÄUTERÖL, SENFKAVIAR & DEKO

20 g	glatte Petersilie
5 g	Estragon
25 ml	Rapsöl
0,5 g	Meersalz
10 g	Senfkörner
40 ml	klarer Apfelsaft
100 g	Strandbananen
10 g	Meerfenchel

SEELACHS

1,6 kg	Seelachsfilet, mit Haut
30 g	Nussbutter*
5 g	Thymian

Portionsgröße: 285 g

Wareneinsatz: ca. 4,14 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 222/922, Fett: 13,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 7,2 g, Kohlenhydrate: 21,4 g, davon Zucker: 11,7 g, Eiweiß: 2,6 g, Salz: 0,1 g

Veganes Paprikarisotto | Kirschtomatengemüse |

Zwiebelsalat



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

VEGANES PAPRIKARISOTTO

Risottoreis waschen und auf ein Sieb setzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten grillen und anschließend vom Strunk und von den Kernen trennen. Paprikafruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Schalen und Paprika-Abschnitte anschwitzen und mit Gemüsefond auffüllen. Schalen und Abschnitte einige Minuten auskochen und durch ein Sieb passieren. Risottoreis, Zwiebeln und Knoblauch nacheinander in Olivenöl anschwitzen, Rauchpaprika, Paprikaflocken und Paprikawürfel dazugeben. Mit Gemüsefond und Mandelmilch angießen und bei kleiner Hitze garen. Gelegentlich umrühren.

Gehackte Mandeln und Sesamsamen rösten. Das Risotto zum Schluss mit gerösteten Mandeln und Sesam verfeinern.

KIRSCHTOMATENGEMÜSE

Cherrytomaten in etwas Olivenöl anbraten, bis die Haut aufplatzt. Tomatenpüree mit gedörrten Tomaten aufmixen und mit restlichem Olivenöl, Salz und Gemüsefond aufkochen. Cherrytomaten dazugeben und einige Minuten ziehen lassen.

ZWIEBELSALAT

Rote Zwiebeln schälen und hauchdünn in Ringe schneiden. Essig, Zucker, Salz und Rapsöl zu einer Marinade vermischen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alle Zutaten unter die Zwiebelringe unterheben.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Risotto in einem tiefen Teller anrichten, mit dem Kirschtomatengemüse belegen. Zwiebelsalat separat reichen.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

VEGANES PAPRIKARISOTTO

- 400 g Arborio-Risottoreis
- 100 g süße Zwiebeln
- 20 g geräucherter Knoblauch
- 400 g rote Paprikaschoten
- 800 ml Gemüsefond sous vide*
- 30 ml mildes Olivenöl
- 20 g geräuchertes Paprikapulver
- 50 g getrocknete Paprikaflocken
- 300 ml Mandelmilch
- 30 g gehackte Mandeln
- 30 g weiße Sesamsaat

KIRSCHTOMATENGEMÜSE

- 700 g Honig-Cherry-Strauchtomaten
- 30 ml mildes Olivenöl
- 400 g passierte Tomaten
- 150 g halbtrocknete Tomaten
- 20 g Meersalz-Flocken
- 200 ml Gemüsefond sous vide*

ZWIEBELSALAT

- 600 g rote Zwiebeln
- 30 ml heller Balsamico-Essig
- 30 g weißer Rohrzucker
- 10 g Meersalz-Flocken
- 30 ml Rapsöl
- 20 g glatte Petersilie

Portionsgröße: 410 g

Wareneinsatz: ca. 3,89 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 404/1693 Fett: 16,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,7 g, Kohlenhydrate: 52,9 g, davon Zucker: 14,7 g, Eiweiß: 9,3 g, Salz: 4,0 g



Die Flocken verbinden sich besonders gut mit Flüssigkeiten und verleihen den Saucen so eine cremige Konsistenz.

Die Paprikaflocken geben herzhaften Gerichten eine vollmundig-süße und fruchtige Note. Durch ihr besonderes Aroma aus frischer roter Paprika und mildem Paprikapulver verfeinern sie Gemüse- und Fleisch-Kreationen optimal.

Geräucherte Meeresfrüchte „Rungis-Style“

mit Dijon-Senf-Butter



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

GEGRILLTE MEERESFRÜCHTE

- 300 g Seeteufelschwänze, TK
- 300 g Jakobsmuschelfleisch, TK
- 300 g Garnelen, TK
- 100 g Limetten
- 10 g BBQ-Gewürz
- 30 g Dijonsenf
- 1 g Meersalz-Flocken
- 200 g Butter
- 600 g Baguette, TK

Portionsgröße: 165 g
Wareneinsatz: ca. 4,11 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 359/1498, Fett: 18,0 g, davon gesättigte Fett-säuren: 10,7 g, Kohlenhydrate: 30,0 g, davon Zucker: 0,2 g, Eiweiß: 17,4 g, Salz: 0,1 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

GEGRILLTE MEERESFRÜCHTE

Seeteufel putzen und in Medaillons schneiden. Jakobsmuscheln, Garnelen und Seeteufelmedaillons mit Limettensaft und BBQ-Gewürz marinieren. Dijonsenf, Meersalz-Flocken und Butter schaumig aufschlagen. Meeresfrüchte samt der Marinade in leere Jakobsmuschelschalen setzen und in einen vorgeheizten Smoker geben. Die Meeresfrüchte zum Kochen bringen, mit der Dijonsenfbutter flockenwei-

se belegen und auf kleiner Hitze nachgaren. Dazu schmeckt Baguette-Brot.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Meeresfrüchte werden in der Muschelschale und mit Limette serviert. Die Meeresfrüchte können auch aus der Schale herausgenommen werden und nach Belieben zu gegrilltem Fisch als Garnitur gelegt werden.



Seeteufel

Also, eine Schönheit ist der Seeteufel wahrlich nicht. Dafür steht das feine, grätenlose Fleisch aber bei Fischfans ganz hoch im Kurs!

Verwendung

Wegen seines festen Fleisches eignet sich der Seeteufel vor allem zum Schmoren und Dämpfen. Er kann jedoch auch gebraten oder frittiert werden. Dabei sollte allerdings darauf geachtet werden, ihn nicht zu lange zu garen. Der Fisch darf in der Mitte noch leicht glasig sein. Seeteufel erwirbt man im Handel meist ohne Kopf und Backen. Den Schwanz kauft man mit Knochen oder filetiert. Bei Filets mit Haut zieht man diese einfach von vorn nach hinten ab. Unter der Haut befindet sich eine zähe, durchsichtige Membran, die man ebenfalls mit dem Messer entfernen muss, da sie während des Garens schrumpft und sich verfärbt. Gerne kombiniert man diesen Fisch mit Kartoffeln oder Pasta und leicht gedämpftem Gemüse der Saison.

Lagerung & Aufbewahrung

Bereiten Sie frischen Seeteufel so bald wie möglich nach dem Einkauf zu. Notfalls können Sie ihn aus Folie oder Papier auswickeln, in eine Porzellanschale legen und für 1 Tag in der kältesten Zone der Kühlung aufbewahren.

In Senfmehl gebratenes Eglifilet mit Quetschkartoffel,

Senfsalat und Chilibutter



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

FISCHFILET

Den Fisch auftauen, abwaschen und trocken tupfen. Weizenmehl und Senfpulver mischen und den Fisch von beiden Seiten darin mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin anbraten. Mit Ursalz würzen. Butter hinzufügen. In die schäumende Butter die Petersilienkresse, angeschnittene Chillischoten und ausgepressten Zitronensaft geben. Kurz einkochen lassen und anschließend sofort anrichten.

BEILAGEN

Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser weichkochen und anschließend in der Butter lang-

sam bräunen lassen. Den Fischfond mit den Gewürzen aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Abpassieren und mit dem Schmand aufmischen. Mit grobem Senf abschmecken.

Den Salat waschen, abtropfen und zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Fischsauce mittig in den Teller gießen. Die Kartoffeln anquetschen, etwas salzen und an die Sauce legen.

Die Fischfilets mit Kresse und Chili auf der Sauce anrichten. Mit Salatblättern garnieren.



Ob kaltgepresstes oder raffiniertes Rapsöl besser ist, darüber streiten sich die Geister. Am besten entscheiden Sie selbst, welches sich für Ihre Küche am besten eignet. Die Hauptinhaltsstoffe sollen in beiden Varianten ungefähr gleich stark vertreten sein.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

FISCHFILET

1,2 kg	Eglifilet, TK
50 g	Weizenmehl (Type 405)
5 g	Senfpulver
10 ml	Rapsöl
2 g	feines Ursalz
20 g	Butter
50 g	Petersilienkresse
5 g	rote Chillischoten
125 g	Zitronen

BEILAGEN

1,2 kg	Kartoffel-Drillinge
50 g	Butter
300 ml	Fischfond*
1 g	ganze Nelken
2 g	Sternanis
2 g	Koriandersaat
2 g	Lorbeerblätter
150 g	Sauerrahm (24 % Fett)
40 g	körniger Senf
100 g	Red-Mustard-Salat

Portionsgröße: 300 g

Wareneinsatz: ca. 2,26 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 346/1444, Fett: 14,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,9 g, Kohlenhydrate: 23,8 g, davon Zucker: 1,6 g, Eiweiß: 28,9 g, Salz: 0,5 g

Bewahren Sie Rapsöl unbedingt dunkel und kühl auf. Kommt es längere Zeit mit Licht und Luft in Berührung, wird es schnell ranzig.

Geöffnete Flaschen halten so 1–2 Monate, ungeöffnete Exemplare können Sie ungefähr 1 Jahr lagern.

Ausgelöste Hühnerkeule, mit griechischen Aromen verfeinert,
auf Backkartoffel und Zaziki-Cream



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

ROAD CHICKEN

Die Hähnchenschenkel nach Resten von Knorpel und kleinen Knochen absuchen. Das Fleisch der Länge nach halbieren. Die Gewürze mit dem Öl vermischen, das Fleisch damit kräftig einreiben und einige Stunden ziehen lassen. Hier empfiehlt es sich, das Fleisch zu vakuumieren. Vor dem Servieren das Fleisch braten oder grillen.

BACKKARTOFFEL UND ZAZIKI

Die Kartoffeln nach Anweisung zubereiten und in Alufolie einschlagen. Sauerrahm, Quark, Saft und die Gewürze vermischen und kräftig abschmecken. Die Gurken raspeln und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides unter die Zaziki-Creme rühren.

PROFI-TIPP

Das Hähnchen lässt sich sehr gut im Vorfeld sous vide garen. Dazu das Fleisch flach in einen Beutel legen und bei 85 °C 15 Minuten im Konvektomaten garen.

OLIVENSALAT

Die Oliven grob hacken. Tomberrys waschen und halbieren. Die Gurken waschen und in Scheiben schneiden.

Alles miteinander mischen und mit den restlichen Zutaten marinieren und abschmecken.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Kartoffeln der Länge nach einschneiden und mit Zaziki füllen. Das Hähnchenfleisch aufschneiden und auf der Kartoffel anrichten. Mit dem Olivensalat bestreuen.

Nach Belieben mit frischem Oregano garnieren.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

ROAD CHICKEN

1,5 kg	Hähnchenschenkel
50 g	edelsüßes Paprikapulver
15 g	feines Ursalz
10 g	Oregano
15 g	Pfeffer-Cuvée
60 ml	mildes Olivenöl

BACKKARTOFFEL UND ZAZIKI

2,5 kg	Baked Potatoes
400 g	Sauerrahm (24% Fett)
600 g	Speisequark (40% Fett)
25 ml	Zitronensaft
15 g	feines Ursalz
5 g	gemahlener weißer Pfeffer
120 g	Gurken
50 g	Lauchzwiebeln

OLIVENSALAT

100 g	grüne Oliven
100 g	schwarze Oliven, entsteint
100 g	gelbe Tomberry-Tomaten
100 g	rote Tomberry-Tomaten
150 g	Micro-Gurken
20 ml	mildes Olivenöl
10 ml	Limettensaft
2 g	feines Ursalz
5 g	Pfeffer-Cuvée

Portionsgröße: 540 g

Wareneinsatz: ca. 3,53 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ: 683/2852, Fett: 38,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4,0 g, Kohlenhydrate: 49,3 g, davon Zucker: 3,0 g, Eiweiß: 32,4 g, Salz: 3,3 g

Die Vorteile des sous vide-Garens:

- Das Lebensmittel bleibt saftig und trocknet nicht aus, weil es im eigenen Saft gegart wird.
- Geschmack und Aroma sind intensiver.
- Farbe, Inhaltsstoffe und Vitamine werden geschont.
- Das Lebensmittel verliert kaum an Gewicht.
- Auf Vorrat und auf den Punkt garen.
- Die Zubereitungszeit ist effizient und flexibel.



Hähnchenbrust „Siziliana-Style“

GRILL-
GERICHT



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

MARINADE

- 200 g passierte Tomaten
- 100 g halbtrocknete Tomaten
- 100 g Rucolapesto*
- 10 g Oregano
- 50 ml mildes Olivenöl
- 2 g schwarze Pfefferkörner
- 10 g Meersalz-Flocken

HÄHNCHENBRUST

- 1,6 kg Hähnchensupremes, TK
- 1,2 kg Graffiti-Auberginen
- 20 g Meersalz-Flocken
- 50 ml mildes Olivenöl
- 10 g Grana Padano (32 % Fett i. Tr.)

Portionsgröße: 320 g
Wareneinsatz: ca. 2,61 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 363/1521, Fett: 22,0 g, davon gesättigte Fett-säuren: 5,2 g, Kohlenhydrate: 6,4 g, davon Zucker: 4,0 g, Eiweiß: 34,7 g, Salz: 3,3 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

MARINADE

Marinade aus Tomatenpüree, Dörrtomaten, Rucolapesto, Oregano und Olivenöl herstellen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz-Flocken abschmecken.

HÄHNCHENBRUST

Hähnchenbrust parieren, seitlich aufschneiden und gut mit der Marinade bestreichen. Die Hähnchenbrust wieder zuklappen und in Sous-vide-Beuteln vakuumieren. Bei 63 °C die Hähnchenbrust ca. 45 Minuten garen. Bei Bedarf die Hähnchenbrust aus den Beuteln nehmen, die Marinade auffangen

und auf offener Flamme von beiden Seiten karamellisieren. Dabei mit der aufgefangenen Marinade immer wieder bestreichen. Auberginen halbieren und innen einritzen. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten einwirken lassen. Mit Olivenöl bestreichen und auf offener Flamme grillen. Mit der Marinade bestreichen. Grana Padano reiben.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gegrillte Auberginen mittig auf den Teller setzen, Hähnchenbrust tranchieren und danebenlegen. Mit restlicher Marinade nappieren und mit geriebenem Grana Padano bestreuen.

Aubergine

Zugegeben: Pur schmeckt die Aubergine ein wenig langweilig. Aber wer sie wegen ihres dezenten Eigengeschmacks vom Speiseplan verbannt, verkennt ihr wahres Talent. Denn die zurückhaltende Art macht die Aubergine zum idealen Partner für kreative kulinarische Kombinationen!

Geschichte

Lange galt die Aubergine wegen ihrer hübschen violetten Blüten und der dekorativen Früchte in vielen Ländern als Zierpflanze. Die ursprüngliche Beere hatte eine gelblich weiße Farbe und die Form eines Eis – daher wird sie im Englischen auch heute noch eggplant, also Eierfrucht, genannt. Durch gezielte Züchtungen veränderten sich nicht nur Form und Farbe der Aubergine. Es gelang auch, sie von einem Großteil ihrer Bitterstoffe zu befreien. Schon seit mehreren Jahrtausenden hat die Aubergine in China und Indien einen festen Platz in den Kochtöpfen. Maurische Händler brachten die Frucht im 13. Jahrhundert nach Europa. Zuerst gelangte sie nach Spanien, dann erreichte sie Italien. Dort wurde sie seit Mitte des 16. Jahrhunderts gezielt angebaut.

Lagerung & Aufbewahrung

Im Kühlschrank werden Auberginen schnell pappig. Am wohlsten fühlt sich die Frucht bei etwa 10 Grad, daher wird sie idealerweise im Keller gelagert. In Folie gewickelt, hält sie so rund 1 Woche – allerdings nur, wenn man sie nicht neben Äpfeln oder Tomaten aufbewahrt. Deren Reifegas treiben den Verderb der Auberginen voran.

Die Graffiti-Aubergine ist ein echter Hingucker: Ihr violett-weißes Muster ist außergewöhnlich und bringt garantiert Farbe auf den Teller. Ansonsten unterscheidet sie sich aber nicht von der „klassischen“ Aubergine.



Zweierlei von der Ente auf buntem Linsengemüse

mit Senf-Estragon-Spätzle



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

ENTENBRATWURST

Entenkeulen fachgerecht auftauen und auslösen. Haut und grobe Sehnen entfernen. Die Haut in einer Pfanne goldbraun und knusprig ausbraten, abtropfen lassen und fein mixen. Die Karkassen und Sehnen für den Entenfond beiseitestellen.

Kerngehäuse der Äpfel entfernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und in etwas Entenfett anbraten.

Entenfleisch mit gemixter Haut, Äpfeln und Gewürzen durch die feine Scheibe im Fleischwolf lassen. Lavendel hacken und unter die Wurstmasse mengen.

Saitlinge in warmem Wasser einweichen und auf die Füllspitze ziehen. Die durchgelassene Masse in die Wurstpresse füllen und kleine, ca. 10 cm lange Würstchen à 50 g abfüllen. Kurz vor dem Servieren in Entenfett anbraten.

ENTENFOND

Entenkarkassen und Abschnitte mit den restlichen Zutaten aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den Fond passieren, nach Belieben mit Xanthan abbinden und abschmecken.

LINSENGEMÜSE

Linsen jeweils al dente kochen.

Gemüsewürfel in Butter farblos anschwitzen, Linsen dazugeben, mit Geflügelfond auffüllen und einmal aufkochen lassen.

Mit Kräuternessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Blattpetersilie in feine Julienne schneiden und unterheben.

SENF-ESTRAGON-SPÄTZLE

Eier, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und 15 Minuten ziehen lassen.

Senf und gehackten Estragon dazugeben. Gesiebtes Weizen- und Kichererbsenmehl unterheben und den Teig so lange schlagen, bis er Blasen bildet. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Wasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen und Salz dazugeben.

Mit einem Teelöffel kleine Nocken vom Spätzleteig abstechen und direkt in das köchelnde Wasser geben.

Aufkochen und kurz ziehen lassen. Die Nocken aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Anschließend in Butter und nach Belieben etwas Entenfond schwenken und abschmecken.

GEBRATENE ENTENBRUST

Entenbrüste nachputzen, die Haut rautenförmig einritzen und kalt stellen.

Korianderkörner, rosa Beeren, Pfeffer und Wacholderbeeren fein mixen und mit Honig mischen, beiseitestellen.

Entenbrüste salzen und zunächst auf der Hautseite ohne Zugabe von Fett goldbraun anbraten. Die Entenbrüste mit dem dabei entstandenen überschüssigen Fett übergießen und rosa garen. Einige Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Haut der Entenbrüste mit dem Gewürz-Honig bestreichen. Unter den Salamander stellen, bis eine knusprige Oberfläche entsteht.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Linsengemüse mittig auf dem Teller anrichten. Die Bratwurst darauflegen. Die Entenbrust der Länge nach halbieren, zu einem Rechteck schneiden und neben die Wurst legen. Die Spätzle anlegen und mit etwas abgezogener Entensauce umgießen. Nach Belieben mit Lavendelblüten garnieren.

Portionsgröße: 330 g
Wareneinsatz: ca. 3,48 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 682/2883, Fett: 40,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 15,8 g, Kohlenhydrate: 34,2 g, davon Zucker: 5,4 g, Eiweiß: 41,7 g, Salz: 4,4 g

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

ENTENBRATWURST

- 750 g Barbarie-Entenkeule, TK
- 80 g Apfel (Boskoop)
- 10 g Pökelsalz
- 2 g schwarzer Pfeffer
- 2 g Lavendel
- 20 g Lamm-Saitlinge

ENTENFOND

- 1 l heller Geflügelfond*
- 50 ml Ketjap Manis
- 2 g Lorbeerblätter
- 1 g schwarze Pfefferkörner
- 1 g Piment

LINSENGEMÜSE

- 50 g Belugalinsen
- 50 g braune Linsen
- 50 g rote Linsen
- 100 g Gemüsebrunoise, TK
- 50 g Butter
- 200 ml heller Geflügelfond*
- 20 ml Kräuternessig
- 10 g Zucker
- 10 g feines Ursalz
- 5 g schwarzer Pfeffer
- 10 g glatte Petersilie

SENF-ESTRAGON-SPÄTZLE

- 280 g Eier (Gr. L)
- 2 g feines Ursalz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 60 g körniger Senf
- 220 g Weizenmehl (Type 405)
- 60 g Kichererbsenmehl
- 50 g Butter

GEBRATENE ENTENBRUST

- 1,4 kg Barbarie-Entenbrust, weiblich
- 6 g Koriandersaat
- 6 g rosa Beeren
- 3 g schwarze Pfefferkörner
- 3 g Wacholderbeeren
- 30 g Honig
- 20 g feines Ursalz

**Veganer Hot Dog mit gegrillter Karotte, gezupften Pilzen,
Bananendip und smokey Ketchup**



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

KAROTTE

Karotten gut waschen. Den Stiel knapp über der Karotte abschneiden. Den braunen Rand um den Strunk herum mit einem kleinen Messer ausschaben.

Das Zitronengras in kleine Stücke schneiden und etwas anklopfen. Die restlichen Zutaten mischen und mit dem Zitronengras gemeinsam in einen Vakuumbbeutel geben. Zusammen mit den Karotten vakuumieren und eine Nacht ziehen lassen. Anschließend für 10 Minuten bei 90 °C im Dämpfer im Beutel garen. Die Karotten in einer Pfanne mit dem abpassierten Sud zum Kochen bringen und karamellisieren lassen. Zum Anrichten bereitstellen.

PULLED SHROOM

Die Austernpilze putzen. Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten mischen.

Pilze und Sud einmal aufkochen und auf einem Blech bei 160 °C für ca. 60 Minuten offen schmoren. Dabei immer wieder umrühren. Sollten die Pilze zu trocken werden, mit etwas Gemüsefond angießen. Anschließend mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.

BANANENDIP / SMOKEY KETCHUP


Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit geriebenem Galanga, geriebenem Ingwer, Wasser, Honig und Kaffirlimettenblättern zum Kochen bringen. Danach einkochen, bis das Wasser nahezu verdunstet ist. Mixen, abkühlen lassen und unter den Sojajoghurt rühren.

Passierte Tomaten mit den restlichen Zutaten vermischen und aufkochen. Langsam einkochen lassen, bis der Ketchup eindickt. Gut durchmischen und evtl. durch ein Sieb passieren, damit er schön glatt ist. Hot-Dog-Brötchen auftauen lassen und ggf. kurz im Ofen erwärmen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Hot-Dog-Brötchen innen mit dem Bananendip ausstreichen. Die glasierte Karotte hineinlegen. Mit den Pulled Shrooms belegen. Ketchup und etwas Bananendip mit einer Spritzflasche auftragen.

Nach Belieben mit Sesamsaat und Ghoakresse garnieren.



„Ein bisschen wie Kalbfleisch“ beschreiben Kenner den feinen Geschmack des Austernpilzes. Doch nicht nur sein Aroma, auch seine unkomplizierte Art machen den Waldbewohner zu einer der beliebtesten Pilzarten.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

KAROTTE

- 500 g Bundmöhren
- 35 g Zitronengras
- 100 ml Passionsfrucht-Essig
- 100 ml Mirin
- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Reissessig 5 %
- 10 g Koriandersaat
- 10 g getrocknete Shiitakepilze
- 20 g Zucker

PULLED SHROOM

- 500 g Austernpilze
- 2 g geschälter Knoblauch
- 100 g Chilisauce
- 25 ml Sojasauce
- 500 ml Gemüsefond*

BANANENDIP / SMOKEY KETCHUP

- 360 g Bananen
- 2 g Galanga-Thai-Ingwer
- 2 g Ingwer
- 40 ml Wasser
- 20 g Honig
- 2 g Kaffirlimettenblätter
- 50 g Sojajoghurt
- 150 g passierte Tomaten
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- 20 g Rübenkraut
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 5 g geräuchertes Paprikapulver
- 15 ml Himbeeressig
- 30 g getrocknete Tomaten
- 400 g Hot-Dog-Brötchen, TK

Portionsgröße: 165 g

Wareneinsatz: ca. 1,40 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 226/953, Fett: 3,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,0 g, Kohlenhydrate: 39,8 g, davon Zucker: 8,3 g, Eiweiß: 7,1 g, Salz: 0,0 g

Salat | Lachs | Paprika | Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

SALAT UND LACHS

- 200 g Kichererbsen
- 600 g violette Kartoffeln
- 50 g Wildkräutersalat
- 400 g rote Paprikaschoten
- 400 g grüne Zucchini
- 300 g Boretto-Zwiebeln
- 2 g Knoblauch
- 20 g feines Ursalz
- 5 g weiße Pfefferkörner
- 100 ml heller Balsamico-Essig
- 200 g Artischockenherzen
- 100 g schwarze Oliven
- 600 g Lachsfilet
- 50 ml Rapsöl
- 10 g Red-Dhofar-Gewürzmischung

Portionsgröße: 200 g
Wareneinsatz: ca. 2,41 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 341/1427, Fett: 16,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,2 g, Kohlenhydrate: 25,6 g, davon Zucker: 5,6 g, Eiweiß: 19,5 g, Salz: 2,1 g

ZUBEREITUNG

SALAT UND LACHS

Kichererbsen einweichen und anschließend garkochen. Kartoffeln kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Wildkräutersalat putzen und waschen. Paprika und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika, Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln grillen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Essig dazugeben

und alles vermengen. Artischocken und Oliven bereitstellen. Lachsfilet in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in Rapsöl braten. Die Lachswürfel mit der Gewürzmischung abschmecken.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Kichererbsen, Gemüse und Kartoffeln im Glas schichten. Mit Lachswürfeln, Oliven und Wildkräutern garnieren.



Online zum Rezept

Lachs

Edel, zartrosa und gesund – Lachs gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Kein Wunder, denn als All-rounder ist er in der gesamten Länderküche vertreten.

Verwendung

Ob tiefgekühlt, frisch im Ganzen, als Steak oder filetiert, mit oder ohne Haut – Lachsvarianten gibt es unzählige. Alle eignen sich perfekt zum Braten, Grillen, Backen und Dünsten. Räucherlachs und gebeizter „Graved Lachs“ sind besondere Delikatessen.

Lagerung & Aufbewahrung

Grundsätzlich gilt: Ganze Fische halten sich länger als Filets. Frischer Fisch sollte stets um die 0 °C gelagert und zeitnah verarbeitet werden. Tiefgekühlter Fisch hält sich im Gefrierfach bis zu 5 Monate. Er sollte vorzugsweise über Nacht im Kühlschrank aufgetaut werden.



Avocadocreme mit Paprikasalat

und Focaccia



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

AVOCODOCREME

Die Avocados halbieren, entkernen und das Fleisch aus der Schale schaben. Öle, Limettensaft und Gewürze zugeben. Mit einer Gabel zerdrücken.

PAPRIKASALAT

Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten marinieren.

FOCACCIA

Die Hefe in der Hälfte des lauwarmen Wassers auflösen und den Zucker dazugeben. Die Hälfte des Mehls in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die angerührte Hefe in diese Mulde gießen und mit etwas Mehl verrühren und bedecken. Den so entstandenen Vorteig für ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend das restliche Wasser zum Vorteig geben, den Rest Mehl unterheben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig ca. 1 Stunde in einer Schüssel mit einem feuch-

ten Tuch abgedeckt gehen lassen. Nun den Teig in 80-g-Portionen aufteilen und zu Fladen formen. Diese weitere 15 Minuten gehen lassen. Auf ein geöltes Backblech legen und mit Olivenöl bepinseln.

Nach Belieben noch einige Meersalzflocken und Kräuter darauf verteilen.

Den Focaccia-Teig im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten bei 180 °C goldbraun backen.

Focaccia aus dem Ofen nehmen. Nach dem Backen das restliche Olivenöl auf die Fladen streichen.

GARNITUR

Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse zerstoßen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Avocadocreme auf das Focaccia streichen und mit dem Paprikasalat, zerstoßenen Erdnusskernen und Frühlingslauch garnieren.

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

AVOCODOCREME

- 720 g Avocados
- 3 ml Zitronenöl
- 3 ml Chiliöl
- 15 ml Limettensaft
- 2 g Meersalz
- 1 g Pfeffer-Cuvée

PAPRIKASALAT

- 250 g rote Paprikaschoten
- 10 ml natives Olivenöl
- 10 ml Limettensaft
- 1 g Meersalz
- 0,5 g Pfeffer-Cuvée

FOCACCIA

- 28 g frische Hefe
- 370 ml Wasser
- 20 g Zucker
- 535 g Weizenmehl (Type 405)
- 17 g Meersalz
- 170 ml natives Olivenöl

GARNITUR

- 50 g Lauchzwiebeln
- 20 g ungeröstete Erdnusskerne

Portionsgröße: 155 g

Wareneinsatz: ca. 0,86 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 437/1818, Fett: 25,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,4 g, Kohlenhydrate: 44,5 g, davon Zucker: 4,6 g, Eiweiß: 7,4 g, Salz: 1,9 g

PROFI-TIPP

Um die Creme zu lagern, den Kern der Avocado hineinlegen. Luftdicht und dunkel aufbewahren, so hält sie am besten und wird nicht braun.

Beim Kauf sind die meisten Avocados noch nicht reif. Daher sollten Sie sie niemals im Kühlschrank aufbewahren, da sie sonst nicht nachreifen können. Bei Zimmertemperatur haben Avocados die perfekten Gegebenheiten, um den optimalen Reifegrad zu erreichen. Um den Reifungsprozess zu beschleunigen, wickeln Sie die Avocado zusammen mit einem Apfel in Papier ein.





ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

OBSTLOLLYS

- 100 ml Kondensmilch (7,5 % Fett)
- 50 g Zucker
- 0,1 g gemahlene Vanilleschoten
- 2 ml Orangenöl
- 150 g Nussnougatmasse
- 50 ml Kokosmilch
- 400 g Ananas
- 400 g Melonen
- 50 g Kokosraspel
- 50 g Oreo-Cookies
- 50 g gehobelte Mandeln

Portionsgröße: 130 g
Wareneinsatz: ca. 0,75 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 266/1109, Fett: 14,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,3 g, Kohlenhydrate: 27,5 g, davon Zucker: 15,2 g, Eiweiß: 4,0 g, Salz: 0,0 g



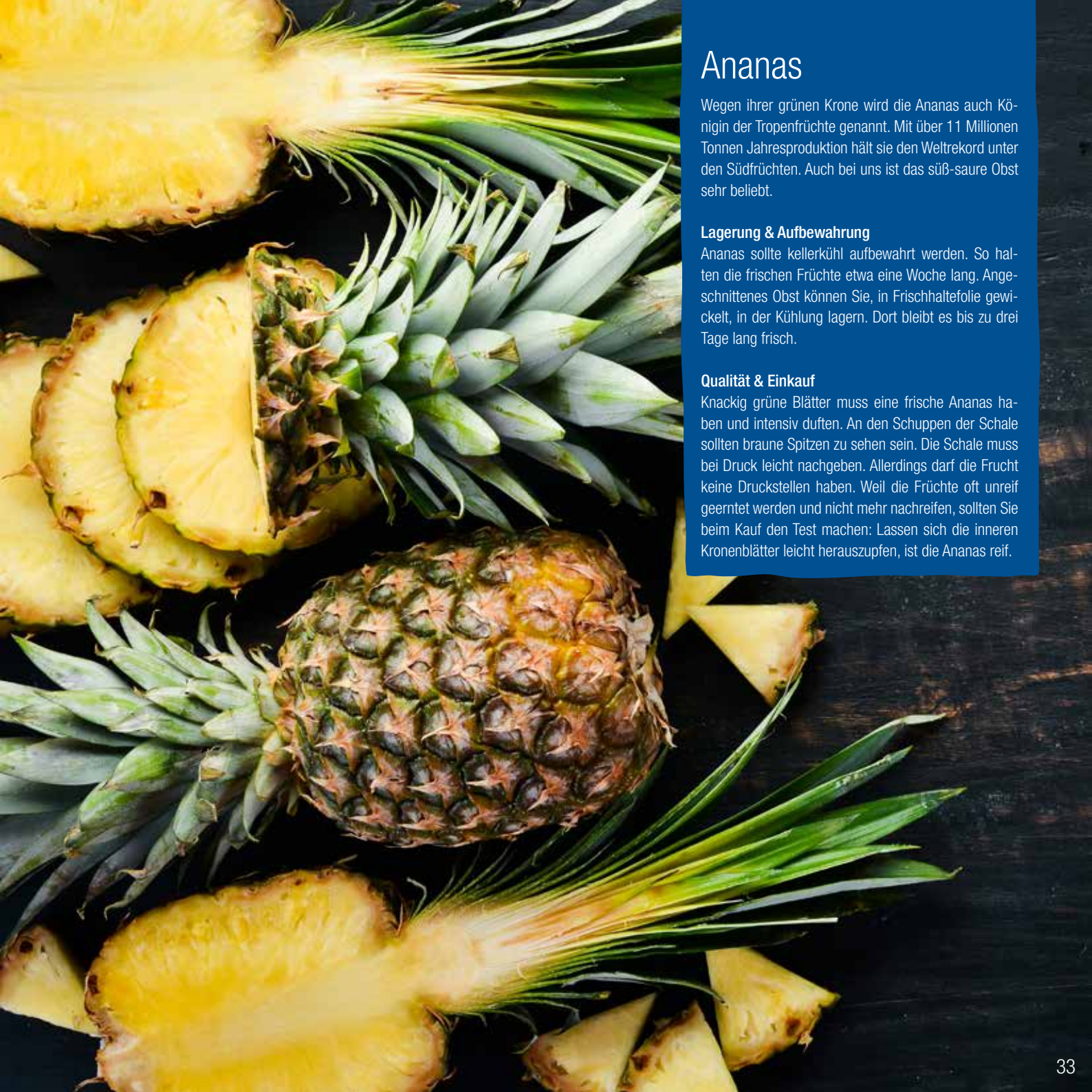
Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

OBSTLOLLYS

Kondensmilch mit Zucker cremig einkochen. Vanille und Orangenöl dazugeben. Nougatcreme mit Kokosmilch erhitzen und glatrühren. Ananas und Melone ausstechen. Obst auf Spieße setzen, kurz von allen

Seiten grillen und in den zuvor hergestellten Topplings wenden. Die marinierten Spieße in Kokosflocken, zerstoßenen Keksen oder gerösteten Mandeln wenden und bereitstellen.



Ananas

Wegen ihrer grünen Krone wird die Ananas auch Königin der Tropenfrüchte genannt. Mit über 11 Millionen Tonnen Jahresproduktion hält sie den Weltrekord unter den Südfrüchten. Auch bei uns ist das süß-saure Obst sehr beliebt.

Lagerung & Aufbewahrung

Ananas sollte kellerkühl aufbewahrt werden. So halten die frischen Früchte etwa eine Woche lang. Angeschnittenes Obst können Sie, in Frischhaltefolie gewickelt, in der Kühlung lagern. Dort bleibt es bis zu drei Tage lang frisch.

Qualität & Einkauf

Knackig grüne Blätter muss eine frische Ananas haben und intensiv duften. An den Schuppen der Schale sollten braune Spitzen zu sehen sein. Die Schale muss bei Druck leicht nachgeben. Allerdings darf die Frucht keine Druckstellen haben. Weil die Früchte oft unreif geerntet werden und nicht mehr nachreifen, sollten Sie beim Kauf den Test machen: Lassen sich die inneren Kronenblätter leicht herauszupfen, ist die Ananas reif.

„Peach Melba“-Pfirsich und Himbeeren

auf Macadamia-Crumble



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

HIMBEERSORBET

Für den Läuterzucker Wasser und Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Anschließend mit den restlichen Zutaten verrühren und abschmecken. Die Masse in einen Pacojet-Behälter füllen und über Nacht einfrieren. Je nach Bedarf pacossieren.

PFIRSICH-ESPUMA

Gelatine im Eiswasser einweichen, anschließend ausdrücken und in etwas Pfirsichnektar auflösen. Direkt zum restlichen Pfirsichnektar geben und mit Basic Textur gut verrühren, kurz aufmixen. Anschließend vakuumieren und einige Stunden durchkühlen lassen. In einen ISI-Spender (1 l) geben, mit zwei ISI-Patronen begasen, gut schütteln und kalt stellen. Vor dem Servieren erneut gut schütteln.

NUSS-CRUMBLE

Macadamianüsse in einer Pfanne trocken goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob zerdrücken. Mehl und Zucker mischen. Anschließend weiche Butter und Salz zur Masse geben und zu einem krümeligen Teig verkneten, dabei die Macadamianüsse einarbeiten. In Klarsichtfolie schlagen und eine Stunde kalt stellen. Teig grob zerreiben, sodass Streusel entstehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10–15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Weinempfehlung

„BEERENAUSLESE CUVÉE“ KRACHER NEUSIEDLERSEE

Helles Gelb, Silberreflexe. Intensiver Honigtouch, Aromen von reifem Steinobst, zarte Kräuterwürze, mineralische Nuancen. Saftige gelbe Frucht nuances, lebendige Säure, elegant und ausgewogen, salzig, Mandarinen im Abgang, sehr gutes Zukunftspotenzial.



SCHOKO-VANILLE-CREME

Milch, 2/3 der Sahne mit einer längshalbierten ausgekratzten Vanilleschote einmal aufkochen und auf 70 °C abkühlen lassen. Zucker und Eigelb verrühren, die Milch-Sahne aufgießen und zur Rose abziehen. Abpassieren und etwas abkühlen lassen. Die weiße Kuvertüre schmelzen und unter die Creme heben. Die restliche Sahne anschlagen und unter die ca. 38 °C warme Masse heben. In einen Dressierbeutel füllen und kalt stellen.

GESCHMORTER PFIRSICH

Pfirsiche waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Hautseite nach oben in ein passendes Backblech setzen. Die Pfirsiche mit Honig einpinseln, Weißwein angießen, Rosmarin verteilen und die ausgekratzte Vanilleschote dazugeben. Bei 180 °C ca. 15 Minuten im Ofen garen. Etwas abkühlen lassen und direkt die Haut abziehen. Nach Belieben den entstandenen Fond reduzieren und etwas Abbinden.

GARNITUR

Pro Portion drei Himbeeren waschen. Crispy-Himbeeren, Knallbrause, Melissa-Kresse und das fein gemahlene Minzpulver zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Crumble längs auf einem Teller verteilen und zwei kleinere Drops Schoko-Vanille-Creme setzen. Eine geschmorte Pfirsichhälfte daraufgeben und drei weitere Drops Schoko-Vanille-Creme setzen und mit Himbeeren garnieren. Eine Nocke Himbeersorbet anrichten und den Pfirsich-Espuma als Haube über den Pfirsich schäumen. Mit Minzpulver, Knallbrause, Crispy-Himbeeren und der Melissa-Kresse garnieren.

Portionsgröße: 230 g
Wareneinsatz: ca. 1,54 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 419/1752, Fett: 19,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,0 g, Kohlenhydrate: 51,4 g, davon Zucker: 20,6 g, Eiweiß: 5,7 g, Salz: 0,0 g

ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

HIMBEERSORBET

- 15 ml Wasser
- 15 g Zucker
- 280 g Himbeerpüree, TK
- 5 ml Zitronensaft
- 5 ml Himbeeressig
- 200 g Himbeeren, TK

PFIRSICH-ESPUMA

- 8 g weiße Blattgelatine
- 500 ml weißer Pfirsichnektar
- 15 g Basic Textur

NUSS-CRUMBLE

- 50 g Macadamianüsse
- 160 g Weizenmehl (Type 405)
- 80 g Zucker
- 80 g Butter
- 1 g Meersalzkristalle

SCHOKO-VANILLE-CREME

- 30 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
- 100 ml H-Schlagsahne (30 % Fett)
- 1 g Vanilleschoten
- 5 g Zucker
- 15 g Eigelb
- 150 g weiße Kuvertüre

GESCHMORTER PFIRSICH

- 550 g gelbfleischige Pfirsiche
- 50 g Honig
- 100 ml Weißwein zum Kochen
- 1 g Rosmarin
- 1 g Vanilleschoten

GARNITUR

- 150 g Himbeeren
- 10 g Himbeerstücke, crispy
- 2 g Knallbrause
- 2 g Melissa-Kresse
- 1 g getrocknete Minze

Lust auf mehr Rezeptideen?

Dann besuchen Sie uns auf www.chefsculinar.de. Hier finden Sie weitere Rezepte, mit denen Sie Ihren Speiseplan bereichern können.

Kachelfleisch-Schnitzel
mit Kartoffeln & Radieschen
(S. 8)



Wir leben Foodservice

Herausgeber:

CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG

Mühlendamm 1, 24113 Kiel

www.chefsculinar.de

Fotografie: Christoph Wojtyczka

Rezepte: René Ludwig, Christoph Koscielniak
und Daniel Kämmer



Artikelinformationen zu Zusatzstoffen und Allergenen etc. finden Sie im Internet auf www.produkt.de. Gerne steht Ihnen auch unser Kundenservice zur Verfügung.



www.chefsculinar.de

CHEFS CULINAR
WIR LEBEN FOODSERVICE