

# 2019 REZEPTTE

SO KÖSTLICH WIRD DER FRÜHLING



Gegrillter mariniertes Lachs an grünem Spargel und Tomaten-Gurken-Salsa (S. 26)

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,

hurra, hurra, der Lenz ist da: Und mit ihm die ersten warmen Sonnenstrahlen, bunte Blumen und fröhlich zwitschernde Vögel. Jetzt ist die Zeit für kulinarische Hochgenüsse – Spargel, Erdbeeren und Rhabarber landen wieder gerne auf dem Teller. Außerdem steigt die Lust auf frische und leichte Produkte. Servieren Sie Ihren Gästen z. B. Argentinische Steakhüfte mit Chimichurri und feurigem Bohnen-Cassoulet (S. 24), Gnocchetti-Pasta mit Spargel und Rhabarber (S. 20) oder das Bonbon vom Huhn mit Sojagemüse (S. 13).

Zu den bevorstehenden Feiertagen passen perfekt die geschmorten Kaninchenkeulen mit knackigem Spargel, Kartoffeln und Erbsen (S. 18) oder das Gitter von Zucchini und Karotte mit Tomatenvinaigrette und Sesam-Mozzarella (S. 31) – ein besonderer Genuss für Vegetarier. Die Zitronencreme mit Himbeere und Minzsorbet (S. 39) rundet das Oster- oder Pfingstmenü perfekt ab.

Und damit nicht genug: Ob für die Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung – einen großen Schatz an köstlichen Rezepten finden Sie unter

„Genusswelt“ auf unserem Portal [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de). Wir laden Sie ein, bei uns vorbeizuschauen, nach Lust und Laune zu stöbern und sich für das alltägliche Geschäft neue Inspirationen zu holen.

Für Sie als Kunde gibt's dazu noch weitere Vorteile: Eine schnelle Registrierung auf der Webseite genügt und Sie sehen nicht nur zu allen Rezepten die original verwendeten Zutaten mit Artikelnummern, sondern können auch Artikel tauschen, gewünschte Rezepte speichern und bequem und einfach auf eine Einkaufsliste setzen.

Na, auf den Geschmack gekommen? Dann wünschen wir Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

Kulinarische Grüße  
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

# Das erwartet Sie ...

Kabeljau, im Glas geräuchert, mit fermentiertem Knoblauch und Wasabigemüse....04
Gratinierter, eingelegter Fetakäse mit Tomate, Oliven und Knoblauchöl .....06
Warenkunde: Olivenöl .....07
Dashitee mit Muschel-Ingwer-Ragout .....08
Ausgelöste Hühnerkeule, nach bayerischer Art gewürzt, auf Ofenkartoffel mit Obazda-Cream und Krautsalat .....10
Warenkunde: Sojabohnen .....12
Bonbon vom Huhn mit Sojagemüse .....13
Kräuter-Matjes auf mariniertem Spitzkohlsalat, Pfefferschmand und knackigem Schüttelbrot .....14
Gedämpftes Schellfischfilet im Gulaschsud und dicken Bohnen .....16
Geschmorte Kaninchenkeulen mit knackigem Spargel, Kartoffeln und Erbsen .....18
Gnocchetti-Pasta mit Spargel und Rhabarber .....20
Warenkunde: Rhabarber .....21
Roastbeef mit Aschehaube an Minimais, Oca, Junglauch und Aromasud .....22
Argentinische Steakhüfte mit Chimichurri und feurigem Bohnen-Cassoulet .....24

Gegrillter marinierter Lachs an grünem Spargel und Tomaten-Gurken-Salsa .....26
Ausgelöste Hühnerkeule, mit griechischen Aromen verfeinert, auf Backkartoffel und Tsatsiki-Cream .....28
Warenkunde: Hähnchen .....29
Warenkunde: Sesam .....30
Gitter von Zucchini und Karotte mit Tomatenvinaigrette und Sesam-Mozzarella .....31
Limonade aus Gurkenschale mit Ingwer .....32
Warenkunde: Ingwer .....33
Sud aus Erbsenschalen und Zitronenthymian .....34
Wassermelonenschalen-Chutney .....35
Sauer-fruchtige BBQ-Tamarindsauce mit geröstetem Koriander .....36
Fruchtig-säuerliche Sternfrucht-Salsa mit Minze, Kardamom und Andaliman-Pfeffer .....37
Sauer eingelegte Kohlrabischalen .....38
Zitronencreme mit Himbeeren und Minzsorbet.....39

Mehr Informationen und weitere Rezepte finden Sie auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de). Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



Kabeljau, im Glas geräuchert,

mit fermentiertem Knoblauch und Wasabigemüse



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## KABELJAU, IM GLAS ANGERÄUCHERT

Kabeljau portionieren und entgräten.

Eine Beize aus Limetten, Orangen, Salz, Zucker und Reiswein herstellen.

Kabeljaufilets mit BBQ-Gewürz einreiben und für ca. 6 Stunden in der Beize einlegen.

Die Fischfilets aus der Beize nehmen und gründlich abtupfen. Fischfilets von der Haut befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und kühl stellen.

## WASABIGEMÜSE

Möhren schälen und Staudensellerie waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Gemüsestreifen mit Wasabipaste, Honig, Salz, Sesamöl und Reisessig einige Minuten marinieren.

Anschließend das Gemüse mit Knoblauch und gepfitem Wildkräutersalat vermengen und in Gläser füllen.

## RÖSTZWIEBELN

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl frittieren. Zwiebelscheiben auf Krepppapier abtropfen lassen und anschließend in einem Dörrgerät trocknen.

Getrocknete Zwiebelscheiben salzen, fein hacken und erneut einige Stunden trocknen lassen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Kabeljaufiletstück auf das Wasabigemüse in das Glas legen und mit Röstzwiebeln bestreuen.

Mit einer Räucherpfeife Rauch ins Glas einlassen und dann schnell verschließen. Den Inhalt einige Minuten unter Verschluss räuchern und mit geschlossenem Deckel servieren.

## TIPP

Zum Anrichten eignet sich jede Art von Einmachglas mit Deckel. Wählen Sie die Räucherspäne ganz nach Ihrem Geschmack. Lauwarm schmeckt dieses Gericht am besten.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### KABELJAU, IM GLAS ANGERÄUCHERT

800 g Kabeljaufilet, TK  
200 g Limetten  
200 g Saftorangen  
10 g Salz  
20 g brauner Rohrzucker  
100 ml Reiswein (14,5 % Vol.)  
10 g BBQ-Gewürz

### WASABIGEMÜSE

250 g Möhren  
250 g Staudensellerie  
10 g schwarzer, fermentierter Knoblauch  
30 g Wasabipaste  
10 g flüssiger Honig  
2 g Salz  
20 ml Sesamöl  
10 ml Reisessig  
10 g Wildkräutersalat

### RÖSTZWIEBELN

100 g Gemüsezwiebeln  
50 ml Sonnenblumenöl  
0,1 g Salz

**Portionsgröße: 130 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,45 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 121/504, Fett: 3,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,4 g, Kohlenhydrate: 8,1 g, davon Zucker: 5,9 g, Eiweiß: 11,3 g, Salz: 1,3 g

# Gratinierter, eingelegter Fetakäse

## mit Tomate, Oliven und Knoblauchöl



### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### GRATINIERTER, EINGELEGT FETAKÄSE

- 1 kg griechischer Schaf-Feta (48 % Fett i. Tr.)
- 350 g rote Zwiebeln
- 20 g Knoblauch
- 700 g Strauchtomaten
- 300 g rote Spitzpaprika
- 30 g Basilikum
- 20 g Thymian
- 250 ml extra natives Olivenöl
- 5 g feines Ursalz
- 100 g schwarze Oliven, ohne Stein

**Portionsgröße:** 260 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,89 €

**Nährwerte pro Portion:**

kcal/kJ: 540/2259, Fett: 49,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,7 g, Kohlenhydrate: 5,9 g, davon Zucker: 4,6 g, Eiweiß: 18,3 g, Salz: 0,5 g



Online zum Rezept

### ZUBEREITUNG

#### GRATINIERTER, EINGELEGT FETAKÄSE

Fetakäse in Scheiben schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprika schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Basilikum und Thymian zupfen und fein hacken. Kräuter mit Olivenöl und Ursalz vermengen. Eine Scheibe Fetakäse in eine Kokotte legen. Tomatenscheiben, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven darauf verteilen und mit dem Kräuter-Olivenöl bebräufeln. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 160 °C etwa 12–15 Minuten backen.

#### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Kokotte samt fertig gebackenem Inhalt heiß servieren. Ein frisch gebackenes Brot und natives Olivenöl extra dazu reichen.

#### TIPP

Dieses Gericht wird mit Tofu anstatt Fetakäse zu einer köstlichen veganen Variante.



# Olivenöl

Olivenöl gehört zur mediterranen Esskultur wie der Löffel zur Suppe. Und kein anderes Lebensmittel verbindet kulinarischen Genuss so gut mit gesundheitlichen Aspekten wie das „grüne Gold“ des Mittelmeeres.

## Herkunft

Weltweit gibt es heute ca. 750 Millionen Olivenbäume – rund 473 Millionen davon finden sich am Mittelmeer, vor allem in Spanien, Portugal, Italien, Griechenland, Tunesien und Frankreich. Sie wachsen aber auch in Japan, Afrika, Südamerika, Australien, Indien und China. Wenn es ums Produzieren von Olivenöl geht, hat Spanien die Nase vorn, Italien ist allerdings der größte Exporteur.

## Familie & Arten

Der immergrüne Olivenbaum mit seinen silbrig glänzenden, graugrünen Blättern wird auch Echter Ölbaum genannt und gehört zur Familie der Ölbaumgewächse. *Olea europaea*, so der wissenschaftliche Name, wächst als reich verzweigter, im Alter knorriger Baum; er kann 10–20 Meter groß und mehrere 100 Jahre alt werden. Seine Früchte zeigen sich unreif erst in einem zarten Grün, im reifen Zustand sind sie schwarz-violett gefärbt. Es gibt mehrere Unterarten und viele Sorten des Olivenbaums. Allein im Mittelmeerraum wachsen über 1.000 verschiedene Ölbaum-Sorten.

## Dashitee mit Muschel-Ingwer-Ragout



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## DASHITEE

Getrocknete Shiitake pulverisieren. Noriblätter, grünen Tee und Shiitake mit Fischfond aufgießen und langsam zum Kochen bringen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Umami dazugeben und den Fond durch ein Passiertuch abtropfen lassen. Den entstandenen Dashifond mit Sojasauce abschmecken und mit fermentierten Knoblauchscheiben servieren.

## MUSCHEL-INGWER-RAGOUT

Gemüse schälen, putzen und in feine Julienne schneiden.

Muscheln waschen und putzen. Garnelen ebenfalls putzen.

Reiswein und Wasser in einem Topf aufkochen, Knoblauch und Gemüse dazugeben und nochmals aufkochen.

Nun die Muscheln und die Garnelen in den Topf geben und erhitzen, bis sich die Muschelschalen öffnen. Muschelfond durch ein Sieb passieren.

Die Gemüsejulienne und die gegarten Garnelen beiseitestellen. Die Muscheln herausnehmen und aus der Schale lösen.

Ingwer schälen, fein hacken und in Erdnussöl anrösten. Den Ingwer mit dem Muschelfond ablöschen und stark einkochen lassen. Gemüsejulienne, Garnelen und das Muschelfleisch dazugeben. Muschel-Ingwer-Ragout einige Minuten durchziehen lassen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Dashitee in einer Kanne servieren, das Muschelragout in einer Teetasse anrichten und den Dashitee vor dem Gast eingießen.

## Warenkunde: Noriblätter

Die würzigen Algenblättchen aus Asien eignen sich nicht nur als Hülle für Maki-Sushi. Auch Nudeln und Suppen verleihen sie Würze. Nebenbei sind sie auch noch supergesund.

### Geschichte

Algen sind seit vielen Jahrhunderten ein fester Bestandteil der asiatischen Küche, doch erst zwischen dem 17. und 18. Jahrhundert begannen die Japaner, Noriblätter in ihrer heutigen Form zu produzieren. Nachdem der Sushi-Trend im 20. Jahrhundert in die USA und etwas später nach Europa überschwappte, hielten auch die Noriblätter Einzug in die deutschen Supermärkte.

### Verwendung

In Deutschland sind Noriblätter vor allem als Zutat von Sushi bekannt. Beim klassischen Maki rollt man Reis und Fisch oder Gemüse in die grünen gerösteten Noriblätter ein. Auch ganze Reisbällchen werden in Noriblätter eingerollt. Die raue Seite sollte dabei innen liegen. Wer die Blätter zerbröselt, kann damit auch Suppen, Salate oder Nudeln würzen.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### DASHITEE

- 50 g getrocknete Shiitake
- 10 g Noriblätter
- 1 g grüner Tee
- 1 l Fischfond\*
- 10 ml Umami – herzhaftes Tomatenkonzentrat
- 10 ml Sojasauce
- 10 g schwarzer, fermentierter Knoblauch

### MUSCHEL-INGWER-RAGOUT

- 100 g Bundmöhren
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Lauch
- 350 g Miesmuscheln
- 200 g Garnelen, TK
- 100 ml Reiswein (14,5% Vol.)
- 200 ml Wasser
- 10 g Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 20 ml Erdnussöl

**Portionsgröße: 200 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,83 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 92/381, Fett: 3,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,0 g, Kohlenhydrate: 7,5 g, davon Zucker: 2,9 g, Eiweiß: 4,2 g, Salz: 1,1 g

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

**Ausgelöste Hühnerkeule, nach bayrischer Art gewürzt,  
auf Ofenkartoffel mit Obazda-Cream und Krautsalat**



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## BACKHENDL

Die Hähnchenschenkel nach Resten von Knorpel und kleinen Knochen absuchen. Das Fleisch der Länge nach halbieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und zupfen, anschließend mittel-fein hacken. Zusammen mit den Zwiebeln, Kümmel, Salz, Zitronenabrieb, geriebenem Meerrettich und Öl vermischen und das Fleisch damit marinieren. Über Nacht einziehen lassen.

Fleisch durch Vollei und Panko-Paniermehl ziehen und sofort in tiefem Fett ausbacken.

## BACKKARTOFFEL MIT OBAZDA-CREAM

Brie mit Schmand, Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer mixen. Kleine Stücke dürfen sichtbar sein!

Die Cream nun mit Quark, kleingewürfelten roten Zwiebeln und fein geschnittenem Schnittlauch verrühren und nachschmecken.

Die Ofenkartoffel nach Anleitung erwärmen.

## KRAUTSALAT

Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Zusammen mit den restlichen Zutaten, außer den Radieschen, kräftig durchkneten. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Radieschen mit den Blättern gut waschen, trocknen und alles in feine Streifen schneiden – auch die Blätter!

Nun unter den Krautsalat mischen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Ofenkartoffel in Alufolie einwickeln und längs aufschneiden. Die Cream einfüllen. Krautsalat über die Kartoffel geben. Das Hendl aufschneiden und obenauf legen.

## TIPP

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

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### BACKHENDL

- 1,5 kg Hähnchenschenkel
- 125 g Gemüsezwiebeln
- 50 g krause Petersilie
- 15 g gemahlener Kümmel
- 15 g Jodsalz
- 10 g Zitronenabrieb
- 30 g Meerrettich
- 30 ml Rapsöl
- 150 g Vollei
- 300 g Panko-Paniermehl

### BACKKARTOFFEL MIT OBAZDA-CREAM

- 400 g Tortenbrie (50 % Fett i. Tr.)
- 400 g Schmand aus Sauerrahm (24 % Fett)
- 10 g edelsüßes Paprikapulver
- 2 g Kümmel
- 6 g Jodsalz
- 5 g Steakpfeffer, geschrotet
- 260 g Speisequark (40 % Fett)
- 130 g rote Zwiebeln
- 30 g Schnittlauch
- 250 g Baked Potatoes

### KRAUTSALAT

- 750 g Spitzkohl
- 50 ml Zitronensaft
- 40 g brauner Rohrzucker
- 10 g Jodsalz
- 10 g Senfpulver
- 100 g Radieschen

**Portionsgröße:** 630 g

**Wareneinsatz:** ca. 1,99 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 852/3578, Fett: 41 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4,7 g, Kohlenhydrate: 74,0 g, davon Zucker: 7,8 g, Eiweiß: 45,0 g, Salz: 3,3 g

# Sojabohnen

Die Bedeutung der Sojabohne spiegelt sich im Zuwachs der Anbaufläche wider. Als Nutzpflanze entdeckt, hat sie auch noch weitere positive Funktionen. Sie gilt als eine der wichtigsten Feldfrüchte. Aus der asiatischen Küche ist Soja nicht wegzudenken.

## Geschichte

Sojabohnen zählen zu den Hülsenfrüchten. Sie stammen aus China und wurden erstmals für Europa im Jahre 1691 vom deutschen Arzt Engelbert Kaempfer entdeckt. In China wurden sie als eines der 5 heiligen Körner angesehen. Erst im 20. Jahrhundert wurden nach konkreten Forschungsanstrebungen der hohe Proteingehalt sowie die hohe Ertragsstabilität ermittelt. Mittlerweile werden mehr als 260 Millionen Tonnen Soja angebaut.

## Verwendung

Sojabohnen können gegart und roh verzehrt werden. Oftmals werden sie auch zu Sojaprodukten wie zum Beispiel Sojamilch, -mehl, -joghurt und Tofu verarbeitet. Außerdem wird Soja oft als Futtermittel für Tiere verwendet. Für die asiatische Küche sind die Bohnen unverzichtbar. Dort verwendet man sie hauptsächlich in Reisgerichten. In Asien und Amerika verzehrt man die Sojabohnen frisch, in Europa dagegen kennt man sie als Trockenbohnen.

## Gesundheit & Wirkung

Soja ist blutfettsenkend und verdauungsfördernd. Sojaöl enthält gesunde ungesättigte Fettsäuren. Außerdem enthält es zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Es wird ihnen nachgesagt, dass sie gegen entzündliche Darmkrankheiten sowie Tumorerkrankungen helfen. Soja enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren und zählt außerdem zu den ergiebigsten Eiweißquellen. Allerdings hat Soja einen hohen Gehalt von Isoflavonen, die den körpereigenen Hormonhaushalt beeinflussen sollen.



# Bonbon vom Huhn mit Sojagemüse

## ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

### BONBON VOM HUHN

- 500 g Hähnchenbrustfilet, TK
- 100 g Möhren
- 100 g Porree
- 1 l Erdnussöl
- 150 g Sojasprossen
- 200 g Reispapier
- 30 g Reismehl
- 10 g Currypaste\*

### SOJAGEMÜSE

- 300 g Bananenschalotten
- 30 g Knoblauch
- 350 g Shiitake
- 450 g Chinakohl
- 100 ml Erdnussöl
- 450 g Sojasprossen
- 100 ml Sojasauce
- 50 g Austernsauce
- 100 g Butter

**Portionsgröße:** 270 g  
**Wareneinsatz:** ca. 3,04 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 422/1751, Fett: 28,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,5 g, Kohlenhydrate: 28,0 g, davon Zucker: 3,2 g, Eiweiß: 14,1 g, Salz: 0,1 g

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### BONBON VOM HUHN

Hähnchenbrust parieren und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen, Porree waschen und beides in feine Streifen schneiden.

Erdnussöl in einem Wok erhitzen, Hähnchenbrust, Gemüse und Sprossen kurz frittieren und anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Reispapier auf ein feuchtes Tuch legen. Das Gemüse samt der Hähnchenbrust mit Reismehl und Currypaste vermengen und auf die untere Hälfte des Reispapiers setzen. Reisblatt fest zu einem Bonbon einrollen und anschließend in dem bereits verwendeten Erdnussöl ausbacken.

Das Bonbon auf Küchenpapier geben.

### SOJAGEMÜSE

Schalotten und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Shiitake putzen und in Streifen schneiden. Chinakohl ebenfalls in Streifen schneiden.

In einem Wok Erdnussöl erhitzen. Das Gemüse hineingeben, kurz anrösten und mit Sojasauce und Austernsauce ablöschen. Butterflocken untermengen. Sofort servieren.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Gemüse mittig auf dem Teller anrichten, das Bonbon vom Huhn durchschneiden und auf dem Gemüse platzieren.



**Kräuter-Matjes auf mariniertem Spitzkohlsalat,**

**Pfefferschmand und knackigem Schüttelbrot**



# ZUBEREITUNG

## SCHÜTTELBROT

Fenchelsamen und Kümmel in einem Mörser grob zerstoßen, Schabzigerklee und Salz hinzugeben. Hefe in etwas Wasser auflösen. Nun alle Zutaten mit dem Knethaken bei mittlerer Stufe zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten. Diesen anschließend im Gärschrank oder an einem warmen Platz abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig in 10 gleich große Stücke teilen, kurz mit der Hand rundlich formen. Die einzelnen Teigstücke auf bemehltes Backpapier setzen und für weitere 15 Minuten gehen lassen.

Nun die gleich großen Stücke zu dünnen Fladen formen. Diese bei 250 °C in den vorgeheizten Ofen geben, mit Wasserdampf beschwaden und ca. 6 Minuten backen. Die Temperatur auf 220 °C reduzieren und weitere 15 Minuten backen.

Die Fladen aus dem Ofen nehmen und mehrere Tage trocknen lassen. Das Brot sollte knusprig sein.

## SENF

Senfkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Saft und Essig dazugeben und über Nacht ziehen lassen.

Zucker und Salz unterheben. Das Gemisch einige Tage weiter durchziehen lassen und gelegentlich umrühren.

## SPITZKOHLSALAT

Spitzkohl grob putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Blätter lösen, waschen und anschließend in feine Julienne schneiden.

Aus Honig, Öl, Essig und Senf eine Vinaigrette herstellen. Zum Spitzkohl geben und unterheben.

Petersilie waschen und in feine Julienne schneiden.

Die Kresse schneiden und mit der Petersilie, dem Salz und dem vorbereiteten groben Senf unter den Spitzkohl heben und abschmecken.

## PFEFFERSCHMAND

Den Schmand mit Zitronensaft und -abrieb verfeinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## MATJES & GARNITUR

Gemüsezwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Bacon in feine Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in etwas Öl knusprig braten.

Birnen waschen, Matjesfilets gut abtropfen lassen und zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das knusprige Gewürzbrot auf eine Platte legen, den Spitzkohlsalat darauf arrangieren und das Matjesfilet auf dem Salat anrichten. Mit einer Nocke Schmand, Speck und Zwiebeln garnieren. Die Birnen mit einer Reibe als grobe Streifen darüber raspeln.

**Portionsgröße:** 340 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,80 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 700/2925, Fett: 37,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g, Kohlenhydrate: 62,5 g, davon Zucker: 8,7 g, Eiweiß: 24,4 g, Salz: 3,9 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### SCHÜTTELBROT

5 g Fenchelsamen  
5 g Kümmel  
3 g gemahlener Schabzigerklee  
15 g Meersalzflocken  
18 g frische Hefe  
680 ml Wasser  
70 g grobes Roggenvollkornschrot  
180 g Weizenmehl (Type 550)  
310 g Roggenmehl (Type 1150)  
360 g Sauerteig\*

### SENF

30 g Senfkörner  
30 ml klarer Apfelsaft  
25 ml Apfelessig  
15 g Zucker  
3 g Meersalzflocken

### SPITZKOHLSALAT

550 g Spitzkohl  
50 g Honig  
30 ml Rapsöl  
20 ml Kräuternessig  
20 g mittelscharfer Senf  
30 g glatte Petersilie  
20 g Kresse „Rock Chives“  
10 g Meersalzflocken

### PFEFFERSCHMAND

300 g Schmand (24 % Fett)  
15 g Zitronen  
6 g Pfeffer-Cuvée  
6 g Meersalzflocken

### MATJES & GARNITUR

250 g Gemüsezwiebeln  
160 g Bacon  
20 ml Rapsöl  
120 g Birnen „Abate Fetel“  
1 kg Matjesfilet mit Kräutern

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)



**Gedämpftes Schellfischfilet**

**im Gulaschsud und dicken Bohnen**



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## GULASCHSUD

Fleisch grob wolfen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperonischoten in Scheiben schneiden.

Anschließend einen Teil des Fleisches zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in Olivenöl anbraten. Paprikapulver dazugeben, mit Rotwein ablöschen und mit einer kräftigen Brühe auffüllen. Das restliche gewolfte Fleisch mit gehackten Tomaten, Eiweiß, Umami und Gewürzen vermengen und direkt in den Ansatz zum Klären geben. Gut verrühren und langsam erhitzen, dabei mehrmals umrühren, damit sich das Eiweiß nicht absetzen und es nicht anbrennen kann.

Sobald der Sud anfängt zu köcheln, nicht mehr umrühren. Den klärenden Sud ca. 30 Minuten schwach köcheln lassen, anschließend beiseitestellen und ziehen lassen. Danach den geklärten Gulaschsuppensud vorsichtig durch ein Passiertuch gießen, nochmals aufkochen und abschmecken.

## BOHNENPÜREE

Die Bohnen zunächst abtropfen lassen und den Fond auffangen.

Danach alle Zutaten in einem Hot-Mixer fein mixen und dabei ca. ¼ des Bohnenfonds während des Mixens zum Püree geben. Anschließend abschmecken.

Zum Schluss die Masse in einen Dressierbeutel füllen und warm stellen.

## SHELLFISCHFILETS

Die Fischfilets 1 Stunde in eine 4%ige Salzlake (1 Liter Wasser/40 g Salz) legen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Fischfilets in 160 g schwere Stücke portionieren. Mit Zitrusöl marinieren, auf Backpapier setzen und bei 70°C ca. 10 Minuten dämpfen.

## ZWIEBELSCHMELZE

Für die Zwiebelschmelze die Gemüsezwiebeln in feine Würfel schneiden und in der Butter goldbraun ausbraten. Mit Salz abschmecken.

## GARNITUR

Dicke Bohnen auftauen und schälen. Weiße Bohnen abgießen und zum Anrichten bereitstellen.

Die Tomaten quer halbieren und im Dehydrator bei 60°C ca. 3 Stunden trocknen.

Die Peperonis entkernen, in feine Julienne schneiden und blanchieren.

Brunnenkresse und Zitronenabrieb mit den restlichen Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Bohnenpüree auf dem Teller dressieren und austreichen. Anschließend das Schellfischfilet daransetzen und die Bohnen, getrockneten Cherrytomaten und Chilijulienne verteilen. Den klaren Gulaschsud vorsichtig angießen. Die Zwiebelschmelze auf das Fischfilet geben und mit Brunnenkresse und Zitronenabrieb ausgarnieren.

**Portionsgröße:** 380 g  
**Wareneinsatz:** ca. 3,16 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 388/1620, Fett: 13,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 7,1 g, Kohlenhydrate: 17,7 g, davon Zucker: 2,2 g, Eiweiß: 41,3 g, Salz: 2,9 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### GULASCHSUD

- 500 g Rinder-Beinflfleisch
- 130 g Gemüsezwiebeln
- 20 g Knoblauch
- 20 g rote Peperonischoten
- 15 ml mildes Olivenöl
- 15 g edelsüßes Paprikapulver
- 250 ml Rotwein zum Kochen
- 1,1 l Rinderbrühe\*
- 150 g Strauchtomaten
- 60 ml Eiweiß
- 5 ml Umami – herzhaftes Tomatenkonzentrat
- 10 g Salz
- 3 g Kümmel
- 2 g Piment
- 1 g schwarze Pfefferkörner
- 0,5 g Lorbeerblätter

### BOHNENPÜREE

- 500 g Corona-Bohnen
- 25 g Nussbutter\*
- 10 ml heller Balsamico-Essig
- 5 ml Zitrusöl
- 5 g konzentrierte Hühnerbouillon
- 2 g Meersalz

### SHELLFISCHFILETS

- 1,8 kg Schellfischfilet
- 5 ml Zitrusöl

### ZWIEBELSCHMELZE

- 110 g Gemüsezwiebeln
- 100 g Nussbutter\*
- 1 g Meersalz

### GARNITUR

- 270 g dicke Bohnen, TK
- 400 g Corona-Bohnen
- 300 g Cherry-Strauchtomaten
- 25 g rote Peperonischoten
- 5 g Brunnenkresse
- 1 g Zitronenabrieb

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

## Geschmorte Kaninchenkeulen

mit knackigem Spargel, Kartoffeln und Erbsen



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## KANINCHENKEULE

Zunächst die Kaninchenkeulen fachgerecht auftauen und anschließend im Öl gleichmäßig anbraten.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, klein schneiden, zu den Keulen geben und kurz mitrösten. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und den Kaninchenfond angießen. Salz, Kräuter und Gewürze dazugeben und abgedeckt im Ofen bei 130 °C ca. 1 Stunde weich schmoren.

Anschließend die Kaninchenkeulen aus dem Fond nehmen, die Knochen entfernen, dabei das Keulenfleisch leicht auseinanderziehen und beiseitestellen.

Fond reduzieren, passieren, abschmecken, ggf. nochmal etwas reduzieren. Nach Belieben mit Xanthan abbinden.

## GEMÜSE & GARNITUR

Die ungeschälten Drillinge in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen, leicht auskühlen lassen und anschließend pellen.

In der Zwischenzeit den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelschalen und Abschnitte für Spargelfond beiseitestellen. Danach die Spargelstangen schräg in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.

Grünen Spargel putzen und die Spargelenden abschneiden. Spargelstangen schräg in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Anschließend kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Nussbutter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelspitzen darin bei milder Hitze anbraten. Der Spargel sollte noch Biss haben. Danach den grünen Spargel und die Kartoffeln dazugeben. Mit Zucker leicht karamellisieren und salzen. Etwas Spargel- oder Gemüsefond angießen, Erbsen dazugeben, reduzieren lassen und das Gemüse glacieren, alles abschmecken.

Kresse, Zitronenabrieb und Cayennepfeffer zum Anrichten bereitstellen.

## SPARGELSCHAUM

Spargel und Schalotten schälen, klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zucker einstreuen, Spargel und Schalotten darin karamellisieren. Mit Salz würzen. Mit Weißwein ablöschen und leicht reduzieren lassen. Noilly Prat dazugießen. Mit Spargelfond auffüllen. Sahne dazugeben.

Die Spargelsauce nach Belieben mit etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Spargelsauce mithilfe eines Mixers pürieren. Evtl. nochmals abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Kaninchenstücke und das Gemüse in einem tiefen Teller verteilen. Den reduzierten Kaninchenfond angießen und Spargelschaum mit einem Löffel einfließen lassen. Mit der Affilla-Kresse garnieren und etwas frischen Zitronenabrieb sowie Cayennepfeffer darübergeben.

## TIPP

Den beim Schmoren der Kaninchenkeulen entstandenen Fond können Sie mit Schmand oder Saurrahm verfeinern.

**Portionsgröße:** 480 g  
**Wareneinsatz:** ca. 4,54 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 564/2356, Fett: 26,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,7 g, Kohlenhydrate: 22,5 g, davon Zucker: 6,4 g, Eiweiß: 45,2 g, Salz: 5,3 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### KANINCHENKEULE

2,25 kg Kaninchenkeulen, TK  
20 ml Rapsöl  
120 g Gemüsezwiebeln  
120 g Möhren  
120 g Petersilienwurzeln  
60 g Knollensellerie  
15 g geschälter Knoblauch  
1 g schwarzer Pfeffer  
2 g Piment  
2 g Wacholderbeeren  
350 ml Weißwein zum Kochen  
50 ml Noilly Prat (18 % Vol.)  
1,5 l Kaninchenfond\*  
25 g Meersalz  
5 g glatte Petersilie  
5 g Thymian  
3 g Estragon  
1 g Lorbeerblätter

### GEMÜSE & GARNITUR

1 kg Kartoffel-Drillinge  
600 g weißer Spargel  
600 g grüner Spargel  
100 g Nussbutter\*  
5 g Zucker  
10 g Meersalz  
200 g mittelfeine Erbsen, TK  
10 g Affilla-Kresse  
1 g Zitronenabrieb  
0,1 g gemahlener Cayenne-Pfeffer

### SPARGELSCHAUM

70 g weißer Spargel  
10 g Schalotten  
10 g Butter  
2 g Zucker  
1 g feines Ursalz  
10 ml Weißwein zum Kochen  
5 ml Noilly Prat (18 % Vol.)  
200 ml Spargelfond\*  
20 g H-Schlagsahne (30 % Fett)

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

## Gnocchetti-Pasta

### mit Spargel und Rhabarber



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## GEMÜSE & PASTA

Weißen Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Schalen für den Spargelfond beiseitestellen. Beim grünen Spargel die Enden wegschneiden und grob in Stücke schneiden.

Die Gnocchetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten al dente kochen.

Schinken in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Weiße und grüne Spargelstücke in Öl al dente braten, Schinken dazugeben und mit etwas Salz abschmecken. Die Pasta mit einem Sieb aus dem Wasser nehmen und in die Sauce geben. Etwas Nudelwasser beifügen, fein geschnittenen Estragon unterheben.

Parmesan und Pfeffer-Cuvée zum Anrichten bereitstellen.

## EINGEKOCHTER RHABARBER

Rhabarber schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Weißwein und Rhabarber-Fond mit Zucker, Grenadine und Zitronensaft aufkochen, die Rhabarber-Stücke dazugeben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Rhabarber-Stücke sollten al dente sein. Den Sud nach Belieben reduzieren.

## RHABARBER-SPARGEL-SAUCE

Für die Sauce den Rhabarbernektar auf die Hälfte reduzieren. Spargelfond und Sahne dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und etwas Parmesan abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Pasta mit Spargel und Schinken auf dem Teller verteilen, Rhabarberripgout unterheben. Parmesan darüberhobeln, mit Pfeffer würzen und nach Belieben mit Estragonblättern garnieren.



## Warenkunde: Rhabarber

Der Rhabarber ist aus der Frühlingsküche nicht mehr wegzudenken. Besonders Kuchen, Desserts und fruchtiges Kompott werden mit den „sauren Stängchen“ zu einer beliebten Köstlichkeit!

### Verwendung

Rhabarber kommt hauptsächlich in der süßen Küche zum Einsatz: als Kompott oder Konfitüre, im Kuchen oder in fruchtigen Getränken. Aber auch in der herzhaften Variante als Chutney oder Beilage ist Rhabarber wirklich eine Versuchung wert. Hierzulande werden traditionell nur die Stiele verwendet. Generell gilt: Rhabarber muss immer gekocht werden, da er roh Oxalsäure enthält, die in größeren Mengen gesundheitsschädlich wirkt. Auch die großen, grünen Blätter sollten auf keinen Fall mitgegessen werden: Sie enthalten Giftstoffe, die zu Kreislaufproblemen und Erbrechen führen können.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### GEMÜSE & PASTA

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1,5 kg Gnocchetti sardi
- 300 g Krustenhinterschinken
- 50 ml mildes Olivenöl
- 5 g Meersalz
- 5 g Estragon
- 50 g Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
- 2 g Pfeffer-Cuvée

### EINGEKOCHTER RHABARBER

- 350 g Rhabarber
- 75 ml Weißwein zum Kochen
- 75 ml Rhabarber-Fond\*
- 50 g Zucker
- 20 ml Grenadine-Sirup
- 10 ml Zitronensaft

### RHABARBER-SPARGEL-SAUCE

- 200 g Rhabarbernektar
- 200 ml Spargelfond\*
- 200 g H-Schlagsahne (30 % Fett)
- 5 g Meersalz
- 50 g Parmesan (32 % Fett i. Tr.)

**Portionsgröße:** 440 g

**Wareneinsatz:** ca. 2,66 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 694/2922, Fett: 21,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,0 g, Kohlenhydrate: 97,7 g, davon Zucker: 7,5 g, Eiweiß: 28,9 g, Salz: 1,1 g

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

# Roastbeef mit Aschehaube

an Minimais, Oca, Junglauch und Aromasud



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## AROMAFOND

Fleisch grob wölfen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Peperonischoten grob schneiden.

Anschließend die Hälfte des Fleisches im Öl anbraten. Das geschnittene Gemüse separat anbraten und dann zum Fleisch geben.

Mit Rotwein ablöschen. Geschälte Tomaten und Kidneybohnen mit etwas Lake und der Brühe auffüllen, zum Köcheln bringen.

Bacon kross anbraten, mit Gewürzen und Kräutern dazugeben. Den Fond noch ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

Das restliche gewolfte Fleisch mit Eiweiß, Tomatenkonzentrat und Salz vermengen, direkt in den Ansatz zum Klären geben. Gut verrühren und langsam erhitzen, dabei mehrmals umrühren, damit sich das Eiweiß nicht absetzen und es nicht anbrennen kann.

Sobald der Sud anfängt zu köcheln, nicht mehr umrühren. Ca. 30 Minuten schwach köcheln lassen, anschließend beiseitestellen und ziehen lassen. Danach den geklärten Aromafond vorsichtig durch ein Passiertuch gießen, nochmals aufkochen und abschmecken.

## ROASTBEEF

Das Roastbeef von Sehnen befreien. Fleisch parieren, den Fettdeckel etc. säubern.

Fleisch der Länge nach halbieren, mit Tomatenkonzentrat marinieren und mit Pfeffer-Cuvée würzen. Anschließend straff in Frischhaltefolie einrollen und an den Enden zubinden. Danach bei 65 °C im Wasserbad garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 °C erreicht hat.

Anschließend aus dem Wasserbad nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Roastbeef aus der Folie nehmen, auf Küchen-

krepp abtropfen lassen. Nussbutter erhitzen, das Fleisch gleichmäßig kross anbraten.

Zum Servieren portionieren und in der Asche rollen.

## OCA & MAIS

Oca je nach Größe in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mini-Maiskolben in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Oca in Erdnussöl bissfest braten, Mais und Nussbutter dazugeben, kurz mit andünsten. Mit Ahornsirup karamellisieren, mit Limettensaft verfeinern und mit Salz abschmecken.

## GARNITUR

Mini-Porree mit Öl einreiben, auf einem Grill gar grillen, evtl. die äußeren, schwarzen Blätter entfernen.

Peperoni halbieren, entkernen, in feine Julienne schneiden und blanchieren. Anschließend mit den restlichen Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Roastbeef auf eine Platte setzen, den gegrillten Mini-Porree und das Mais-Oca-Gemüse drumherum verteilen. Den Aromafond mit den Peperoni-Julienne angießen, mit Wildkräutersalat und Kresse garnieren. Das Fleisch mit Meersalzflocken salzen und mit den gefriergetrockneten Maiskörnern dekorieren.

**Portionsgröße:** 360 g  
**Wareneinsatz:** ca. 9,40 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 449/1879, Fett: 18,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 6,4 g, Kohlenhydrate: 18,5 g, davon Zucker: 9,6 g, Eiweiß: 50,8 g, Salz: 2,8 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### AROMAFOND

700 g Rinder-Beinflfleisch  
80 g Gemüsezwiebeln  
10 g Knoblauch  
100 g rote Paprikaschoten  
20 g rote Peperonischoten  
15 ml mildes Olivenöl  
70 ml Rotwein zum Kochen  
100 g geschälte Tomaten  
100 g rote Kidneybohnen  
1 l Rinderbrühe\*  
70 g Bacon  
1 g schwarzer Pfeffer  
0,5 g Lorbeerblätter  
0,1 g Chili  
5 g glatte Petersilie  
5 g Koriander  
2 g Oregano  
2 g Thymian  
70 ml Eiweiß  
10 ml Umami – Tomatenkonzentrat  
5 g Meersalz

### ROASTBEEF

2,5 kg Argentinisches Roastbeef  
20 ml Umami – Tomatenkonzentrat  
2 g Pfeffer-Cuvée  
20 g Nussbutter\*  
3 g Asche, pflanzliches Kohlepulver

### OCA & MAIS

500 g Oca-Knolle  
500 g Mini-Maiskolben  
20 ml Erdnussöl  
20 g Nussbutter\*  
40 ml Ahorn-Sirup  
60 g Limetten  
5 g Meersalz

### GARNITUR

300 g Mini-Porree  
10 ml Rapsöl  
15 g rote Peperonischoten  
10 g Wildkräutersalat  
2 g Kresse „Rock Chives“  
5 g Meersalz  
10 g Maiskörner, gefriergetrocknet

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

# Argentinische Steakhüfte

mit Chimichurri und feurigem Bohnen-Cassoulet



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## BOHNEN-CASSOULET

Schwarze und weiße Bohnen über Nacht einweichen. Anschließend weichkochen.

Zwiebeln schälen und mit dem Knoblauch in feine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Julienne schneiden. Paprikakerne entfernen und die Schoten in 1 cm große Würfel schneiden. Bacon fein würfeln.

Nacheinander alles scharf in Olivenöl anbraten, dabei mit dem Bacon beginnen.

Anschließend mit Rotwein ablöschen, die Bohnen und die geschälten Tomaten dazugeben, mit Brühe aufgießen, Chili hinzufügen, köcheln lassen. Achten Sie darauf, dass nichts anbrennt.

Die Kräuter hacken und unterheben. Mit Limettenabrieb, -saft und Salz abschmecken. Nach Belieben noch etwas abbinden.

## CHIMICHURRI

Wasser aufkochen, Salz hinzufügen, auflösen und abkühlen lassen.

Knoblauch etwas andrücken und in feine Würfel schneiden. Oregano und Petersilie grob zupfen und fein hacken. Olivenöl und Salzfond mit Knoblauch und Kräutern vermengen.

Danach den Essig, Limettensaft und die fein gehackten Chilis unterheben. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

## HÜFTSTEAK

Die Hüfte in 200-g-Stücke portionieren und mit Chiliöl, Salz und BBQ-Gewürz einreiben. Ca. 5–10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend auf einem Grill gleichmäßig bis zur gewünschten Garstufe grillen, dabei das Fleisch immer wieder umdrehen.

## GARNITUR

Fladenbrot kurz vor dem Anrichten grillen und in grobe Ecken reißen. Mit dem Koriander zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Bohnen-Cassoulet in einen tiefen Teller füllen, das gegrillte Hüftsteak daraufsetzen und mit der Chimichurri-Sauce nappieren. Mit Koriander oder nach Belieben mit Korianderkresse ausgarnieren und das Fladenbrot dazu servieren.

**Portionsgröße: 490 g**  
**Wareneinsatz: ca. 3,79 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 722/3023, Fett: 27,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,9 g, Kohlenhydrate: 47,8 g, davon Zucker: 4,8 g, Eiweiß: 66,7 g, Salz: 24,5 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### BOHNEN-CASSOULET

- 100 g schwarze Bohnen, getrocknet
- 100 g weiße Bohnen, getrocknet
- 220 g Gemüsezwiebeln
- 20 g geschälter Knoblauch
- 30 g rote Peperonischoten
- 220 g rote Paprikaschoten
- 100 g Bacon
- 50 ml mildes Olivenöl
- 10 ml Rotwein zum Kochen
- 600 g rote Kidneybohnen
- 400 g geschälte Tomaten
- 500 ml Rinderbrühe\*
- 2 g geschrotete Chili
- 10 g Oregano
- 10 g Thymian
- 10 g Koriander
- 10 g glatte Petersilie
- 240 g Limetten
- 20 g Meersalz

### CHIMICHURRI

- 25 ml Wasser
- 200 g grobes Meersalz
- 25 g geschälter Knoblauch
- 40 g Oregano
- 40 g glatte Petersilie
- 40 ml mildes Olivenöl
- 40 ml Rotweinessig
- 20 g Limetten
- 2 g Chili

### HÜFTSTEAK

- 2,5 kg Steakhüfte
- 20 g Chiliöl
- 20 g Meersalz
- 5 g BBQ-Gewürz

### GARNITUR

- 500 g Fladenbrot
- 5 g Koriander

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

Gegrillter mariniertes Lachs

an grünem Spargel und Tomaten-Gurken-Salsa



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## GEGRILLTER MARINIERTER LACHS

Lachs mit der Hautseite auf ein Fischbrett legen, evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Haut vom Lachs entfernen, Lachs umdrehen, um den Tran (Graufärbung) zu entfernen.

Zucker und Salz vermengen und den Lachs damit einreiben.

Orangen- und Zitronenschale abreiben und den Abrieb beiseitestellen. Orangen und Zitronen auspressen.

Sternanis, Korianderkörner und Pfeffer in einer Pfanne rösten und etwas abkühlen lassen. Mit dem Saft, Koriander, Petersilie und Cachaça in einem Mixer fein pürieren.

Die Mischung über den Lachs geben, alles in Klarsichtfolie einschlagen und ca. 8–10 Stunden marinieren lassen.

Danach den Lachs abwaschen und auf Küchenkrepp trocken tupfen.

Dill fein hacken, mit dem Zitrusabrieb mischen und den Lachs damit einreiben. Lachs in ca. 150 g große Stücke portionieren und auf einem Grill von beiden Seiten kurz zeichnen.

## TOMATEN-GURKEN-SALSA

Tomaten, Gurken, Knoblauch, geschälten Ingwer und Essig mit den gezupften Kräutern grob mixen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben mit etwas Xanthan kalt abbinden.

## KRÄUTERÖL

Die Kräuter mit dem Öl in einem Mixer pürieren.

Anschließend alles in einem Topf auf 80 °C erhitzen. Sofort durch ein feines Haarsieb in ein gekühltes Gefäß passieren, mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Zum Schluss das Öl in eine kleine Plastikflasche oder in verschließbare Gläser füllen.

## SPARGEL

Spargel putzen und die Enden abschneiden. Anschließend kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Spargel mit  $\frac{3}{4}$  des Öls einpinseln und auf einer Grillplatte grillen.

In der Zwischenzeit das restliche Erdnussöl mit Limettensaft, Zucker und Salz verrühren. Anschließend über den gegrillten Spargel geben.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den gegrillten Lachs mittig auf den Teller setzen. Links davon den Spargel legen und rechts die kalte Tomaten-Gurken-Salsa mit einem Löffel anrichten. Den gegrillten Spargel auf den Lachs legen, evtl. mit einer Blüte garnieren und das Kräuteröl mit einem Löffel einziehen.

**Portionsgröße:** 240 g  
**Wareneinsatz:** ca. 5,39 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 228/954, Fett: 9,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,1 g, Kohlenhydrate: 6,0 g, davon Zucker: 5,4 g, Eiweiß: 27,8 g, Salz: 1,6 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### GEGRILLTER MARINIERTER LACHS

1,9 kg	Lachsfilet mit Haut
150 g	brauner Rohrzucker
150 g	grobes Meersalz
270 g	Orangen
150 g	Zitronen
6 g	Sternanis
6 g	Korianderkörner
6 g	schwarzer Pfeffer
60 g	Koriander
60 g	glatte Petersilie
40 ml	Cachaça, 40 % Vol.
60 g	Dill

### TOMATEN-GURKEN-SALSA

260 g	Honig-Cherry-Strauchtomaten
250 g	Gurken
10 g	geschäiter Knoblauch
10 g	Ingwer
10 ml	Tomatensauce
5 g	Minze
5 g	Estragon
5 g	Meersalz

### KRÄUTERÖL

20 g	glatte Petersilie
5 g	Estragon
5 g	Minze
50 ml	Rapsöl
0,5 g	Meersalz

### SPARGEL

250 g	grüner Spargel
120 g	Thai-Spargel
20 ml	Erdnussöl
10 ml	Limettensaft
10 g	brauner Rohrzucker
2 g	Meersalz

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



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## HÜHNERKEULEN

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 TSATSIKI

Die Kartoffeln nach Anweisung zubereiten und in Alufolie einschlagen.

Schmand, Quark, Gewürze und Zitronensaft vermischen und kräftig abschmecken.

Die Gurken raspeln und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides unter die Tsatsiki-Creme rühren.

## OLIVENSALAT

Die Oliven grob hacken. Tomberry-Tomaten 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 Tsatsiki füllen. Das Hähnchenfleisch aufschneiden und auf der Kartoffel anrichten. Mit dem Olivensalat bestreuen. Nach Belieben mit frischem Oregano garnieren.

## TIPP

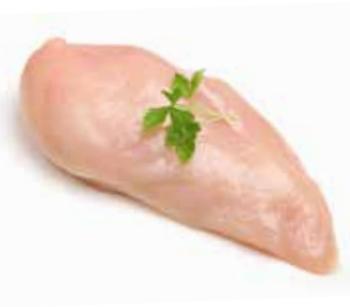
Das Hähnchen lässt sich sehr gut im Vorfeld sous vide garen. Dazu das Fleisch flach in einen Beutel legen und bei 85 °C 15 Minuten im Konvektomaten garen.

## Warenkunde: Hähnchen

In allen Küchen der Welt begegnet man Gerichten mit Hähnchen. Ob zartes „Coq au vin“ oder würziges „Backhendl“ – das köstliche Federvieh kommt überall gern auf den Teller und beflügelt immer wieder aufs Neue.

### Qualität & Einkauf

Geflügel sollte neutral-mild, eventuell leicht säuerlich, aber keinesfalls süßlich oder unangenehm riechen. Die Oberfläche des Fleisches darf nicht schmierig aussehen und keine Druckstellen aufweisen. Finger weg von glanzlosem, gräulich aussehendem Fleisch. Zudem sollte es nicht im eigenen Saft liegen, denn hochwertiges, frisches Fleisch verliert kaum Wasser.



# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### HÜHNERKEULEN

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

### BACKKARTOFFEL UND TSATSIKI

- 2,5 kg Baked Potatoes
- 400 g Schmand aus Sauerrahm (24 % Fett)
- 600 g Speisequark (40 % Fett)
- 15 g feines Ursalz
- 25 ml Zitronensaft
- 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 Mikrogurken
- 20 ml extra natives Olivenöl
- 10 ml Limettensaft
- 2 g feines Ursalz
- 5 g Pfeffer-Cuvée

**Portionsgröße:** 540 g

**Wareneinsatz:** ca. 3,52 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 685/2869, Fett: 39,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,1 g, Kohlenhydrate: 49,1 g, davon Zucker: 2,8 g, Eiweiß: 32,4 g, Salz: 3,3 g

# Sesam

„Sesam, öffne dich“: Nicht nur in der asiatischen und orientalischen Küche wird Sesam sehr geschätzt. Die aromatisch-nussigen Körner sorgen auch in unserer Küche für einen Hauch Exotik.

## Geschichte

Sesam gehört zu den ältesten Pflanzen, die wegen ihrer Samen angebaut wurden. Im antiken Ägypten und in Babylon war Sesam schon eine beliebte Würze fürs Brot – dieser Brauch hat sich bis heute gehalten. In der Osttürkei belegten Ausgrabungen, dass bereits um 900 v. Chr. Öl aus Sesamsamen gewonnen wurde. Dieses Öl, mit dem schon damals das Essen verfeinert wurde, galt als kleine Kostbarkeit.

## Herkunft

Ursprünglich stammt Sesam aus Teilen Afrikas und Indiens. Heute wird das Gewächs in tropischen und subtropischen Gebieten weltweit angebaut. Indien, China und Myanmar sind die führenden Produzenten von Sesamsamen.

## Lagerung & Aufbewahrung

Sesamkörner werden am besten kühl und trocken in verschließbaren Dosen gelagert. Sesamöle halten sich geöffnet ca. 3–6 Monate. Sie sollten kühl und dunkel aufbewahrt werden.



# Gitter von Zucchini und Karotte

## mit Tomatenvinaigrette und Sesam-Mozzarella

### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### GITTER VON ZUCCHINI UND KAROTTE

- 500 g gelbe Zucchini
- 500 g grüne Zucchini
- 500 g Möhren
- 10 g feines Ursalz

#### TOMATENVINAIGRETTE UND SESAM-MOZZARELLA

- 300 g Fleischtomaten
- 10 g Zwiebelknoblauch
- 5 g Gewürzsalz für Tomaten
- 30 ml Tomatenessig
- 60 ml extra natives Olivenöl
- 10 g Zucker
- 1 g bunte Pfefferkörner
- 50 g weiße Sesamsaat
- 1,25 kg Büffelmozzarella-Kugeln
- 10 g Kresse

**Portionsgröße:** 280 g  
**Wareneinsatz:** ca. 3,04 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 450/1868, Fett: 37,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g, Kohlenhydrate: 8,2 g, davon Zucker: 6,1 g, Eiweiß: 19,5 g, Salz: 1,0 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

#### GITTER VON ZUCCHINI UND KAROTTE

Zucchini waschen, Möhren schälen. Beide Gemüsearten mithilfe einer Aufschnittmaschine in lange, ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Gemüsestreifen leicht salzen, damit sie weicher und biegsamer werden. Streifen abwechselnd zu einem Gitter flechten.

#### TOMATENVINAIGRETTE UND SESAM-MOZZARELLA

Tomaten häuten und den Strunk entfernen. Kerngehäuse heraus schneiden und durch ein Sieb streichen. Tomatenfleisch in feine Brunoise schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den durchgeseihten Tomatensaft mit Gewürzsalz, Tomatenessig und Olivenöl vermengen, mit Zucker und Pfeffer

abschmecken und anschließend die Tomatenbrunoise unterheben. Sesam trocken rösten, Mozzarella-Kugeln darin wenden. Kresse bereitstellen.

#### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gemüsegitter auf einem lauwarmen Teller platzieren und mit der Tomatenvinaigrette bestreichen. Mozzarella-Kugeln mittig daraufsetzen und alles mit Kresse garnieren.

#### TIPP

Das Gemüsegitter lässt sich sehr gut auf Fettpapier flechten. Bereiten Sie die Gitter am besten einzeln vor – dann können Sie sie einfach bei Bedarf auf den Teller setzen.

# Limonade aus Gurkenschale mit Ingwer



Online zum Rezept

## ZUTATEN

FÜR 1 LITER

### LIMONADE

200 g	Gurkenschalen
200 g	Limetten
800 ml	Wasser
50 g	Ingwer
100 g	brauner Rohrzucker

**Wareneinsatz: ca. 1,65 €**

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 47/196, Fett: 0,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,1 g, Kohlenhydrate: 10,4 g, davon Zucker: 10,3 g, Eiweiß: 0,2 g, Salz: 0,0 g

## ZUBEREITUNG

### LIMONADE

Die Gurkenschalen mit dem ausgepressten Saft der Limetten über Nacht in der Hälfte des Wasser einlegen. Den Ingwer mit dem restlichen Wasser und Rohrzucker aufkochen und ebenfalls über Nacht stehen lassen.

Den Ingwer aus dem Wasser nehmen und die beiden Flüssigkeiten mit den Gurkenschalen im Mixer sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb oder Tuch passieren.

### TIPP

Aus dem Kerngehäuse der Gurke lassen sich tolle Eiswürfel als Einlage für die Limonade herstellen.

Dazu einfach die Kerne leicht mixen und durch ein Sieb passieren. Den Saft anschließend einfrieren.

Um Obst oder Gemüse gründlich zu reinigen und von schädlichen Ablagerungen zu befreien, kann man folgendermaßen vorgehen:

Wasser und Branntweinessig im Verhältnis 4:1 mischen. Pro Liter Wasser 20 Gramm Natron und den Saft einer halben Zitrone verwenden.

Obst, Salat oder Gemüse in die Flüssigkeit tauchen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Alternativ kann die Lösung auch in eine Sprühflasche gefüllt werden: das Gemüse damit einsprühen und einwirken lassen.

Anschließend unter klarem Wasser abspülen.

A photograph showing several pieces of fresh ginger root in the background, and in the foreground, two wooden bowls filled with ginger powder. The ginger powder is a light brown, granular substance. The background is slightly blurred, showing more ginger and some green herbs.

# Ingwer

Ingwer fasziniert uns immer wieder aufs Neue! Denn die scharfe Wurzel verleiht nicht nur Fleischgerichten und Süßspeisen eine einzigartige Note, sondern bietet uns als Heilmittel noch weit mehr.

## Herkunft

Beheimatet ist der Ingwer im südlichen Asien. Jedoch wird die Knolle heutzutage in fast allen tropischen Ländern angebaut. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr, das größte Anbaugebiet ist in Nigeria und der größte Exporteur ist China.

## Familie & Arten

Der Ingwer oder auch *Zingiber officinale* Roscoe zählt zur Gattung der Ingwergewächse. Es gibt ca. 50 verschiedene Arten dieser Gattung, die überwiegend in tropischen Ländern zu finden sind.

## Merkmale

Ingwer ist ein knollenartiges Gewächs mit geweihartigen Verzweigungen und fester, hellbrauner Rinde. Das Innere ist hellgelb und faserig. Je nach Sorte und Herkunft ist sein Geschmack zitronig bis beißend scharf. Die Schärfe des Ingwers kommt vom Hauptinhaltsstoff Gingerol.

## Verwendung

Ingwer wird in vielen verschiedenen Formen angeboten: frisch als Wurzel, in Sirup eingelegt, getrocknet in ganzer oder gemahlener Form. Ingwer passt hervorragend zu Obst, Süßwaren, Fisch und Fleisch, in Kompott, Ragout, Schokolade, Saucen, Konfitüren, Likören oder eignet sich fürs Kandieren und Marinieren. Außerdem gibt Ingwer als Gewürz in der indonesischen und chinesischen Küche den Ton an.

# Sud aus Erbsenschalen und Zitronenthymian



Online zum Rezept

## ZUTATEN

FÜR 1 LITER

### ERBSENSCHALENSUD

3 kg	Erbsen
100 ml	Wasser
2 g	Jodsalz
2 g	gemahlener weißer Pfeffer
50 g	Zitronen-Thymian
10 g	Xanthan

**Wareneinsatz: ca. 18,74 €**

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 127/528, Fett: 0,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,2 g, Kohlenhydrate: 19,0 g, davon Zucker: 2,3 g, Eiweiß: 10,0 g, Salz: 0,2 g

## ZUBEREITUNG

### ERBSENSCHALENSUD

Die Erbsenschoten pulen und die Kerne beiseitestellen. Die Schalen waschen, etwas kleiner schneiden und zweimal durch den Entsafter lassen. Den Saft aufheben.

Wasser mit Salz, Pfeffer und Zitronen-Thymian aufkochen und auskühlen lassen. Durch ein Sieb passieren und zusammen mit dem Erbsensaft und dem Xanthan kräftig verrühren. Nochmals nach Bedarf abschmecken.

### TIPP

Wer möchte, erwärmt den Sud und lässt die Erbsen darin garziehen. Man muss nur darauf achten, dass der Sud nicht grau wird.

Der Sud eignet sich als vegane, leichte Sauce zu Gemüsen oder als Geschmacksgeber in einem Risotto. Er eignet sich auch als Basis für ein Dressing.

# Wassermelonenschalen-Chutney



## ZUTATEN FÜR 1 KILOGRAMM

### CHUTNEY

- 700 g Wassermelonenschale
- 10 ml Rapsöl
- 50 g geschälte Schalotten
- 20 g Ingwer
- 300 ml Orangensaft
- 50 ml Apfelessig
- 10 g Senfkörner
- 200 g Gelierzucker 2:1

**Wareneinsatz: ca. 3,83 €**

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 134/568, Fett: 1,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,1 g, Kohlenhydrate: 28,7 g, davon Zucker: 6,1 g, Eiweiß: 1,0 g, Salz: 0,0 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### CHUTNEY

Die grüne Schicht der Melonenschale dünn abtragen. Diese kann nicht verzehrt werden. Die weiße Schale in kleine Würfel schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Schalottenwürfel darin anschwitzen. Ingwer schälen, ebenfalls würfeln und zusammen mit den Melonenschalenwürfeln zu den Schalotten geben. Alles gla-

sig andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und kurz durchkochen lassen. Apfelessig, Senfkörner und Gelierzucker dazugeben und einkochen lassen.

### TIPP

Am besten hält sich das Chutney, wenn es noch heiß in Einmachgläser gefüllt wird.

# Sauer-fruchtige BBQ-Tamarindensauce

## mit geröstetem Koriander



## ZUTATEN

FÜR 1 KILOGRAMM

### BBQ-TAMARINDENSAUCE

- 60 g Zitronengras
- 20 g rote Peperonischoten
- 1 g rote Chilischoten
- 20 ml kaltgepresstes Erdnussöl
- 40 g brauner Rohrzucker
- 250 ml heller Geflügelfond\*
- 300 ml Apfelsaft
- 300 g Tamarindenpaste ohne Kerne
- 6 g Korianderkörner
- 10 g Koriander

**Wareneinsatz: ca. 5,10 €**

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 83/347, Fett: 2,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g, Kohlenhydrate: 14,4 g, davon Zucker: 12,9 g, Eiweiß: 0,5 g, Salz: 1,5 g

\*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

## ZUBEREITUNG

### BBQ-TAMARINDENSAUCE

Zitronengras längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Peperoni und Chili ebenfalls längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Julienne schneiden.

Anschließend Zitronengras, Peperoni und Chili in Erdnussöl anschwitzen, Rohrzucker dazugeben, mit Geflügelfond und Apfelsaft auffüllen und bei geringer Hitze einmal aufkochen lassen. Die Tamarindenpas-

te unterheben. Korianderkörner anrösten, anstoßen und die Sauce mit frisch gehacktem Koriander abschmecken.

### TIPP

Die BBQ-Tamarindensauce ist eine säuerlich-fruchtige BBQ-Sauce und passt hervorragend zu Steak-Gerichten. Sie eignet sich außerdem perfekt zum Marinieren von BBQ-Fleisch.



Online zum Rezept

# Fruchtig-säuerliche Sternfrucht-Salsa

## mit Minze, Kardamom und Andaliman-Pfeffer



### ZUTATEN

FÜR 1 KILOGRAMM

#### STERNFRUCHT-SALSA

- 800 g Karambole
- 120 g Limetten
- 50 g Kokosblütenzucker
- 30 ml Zitrusfrüchte-Essig
- 20 g rote Peperonischoten
- 1 g rote Chilischoten
- 20 g Minze
- 5 g Kardamom
- 1 g Andaliman-Pfeffer

**Wareneinsatz: ca. 16,56 €**

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 54/225, Fett: 0,7 g, davon gesättigte Fettsäuren:  
0,1 g, Kohlenhydrate: 9,2 g, davon Zucker: 8,4 g, Eiweiß:  
1,2 g, Salz: 0,0 g

### ZUBEREITUNG

#### STERNFRUCHT-SALSA

Karambole längs in die einzelnen Segmente schneiden und die Kerne entfernen. Anschließend in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Limettensaft und etwas Abrieb der Schale sowie Kokosblütenzucker und Fruchtesig dazugeben.

Peperoni- und Chilischoten längs halbieren, Kerngehäuse entfernen. Die Peperoni in feine Julienne und die Chili in feine Würfel schneiden. Minzeblätter zupfen und in feine Julienne schneiden. Kardamom-

kapseln und Andaliman-Pfeffer im Mörser anstoßen. Alle Zutaten unter die Karambole-Würfel heben und abschmecken.

#### TIPP

Diese fruchtige, leicht säuerliche Sternfrucht-Salsa ist ein perfekter Begleiter zu Fisch- und Geflügelgerichten und passt prima zu gegrilltem Gemüse. Auch zu Desserts schmeckt sie sehr gut.



Online zum Rezept

# Sauer eingelegte Kohlrabischalen



## ZUTATEN

FÜR 1 KILOGRAMM

### FÜR DIE KOHLRABISCHALEN-PICKLES

1 kg	Kohlrabischalen
650 ml	Weißwein zum Kochen
300 ml	Reisessig
250 ml	Kräuternessig
150 ml	Pernod (40% Vol.)
600 g	Zucker
100 g	Jodsalz
2 g	Lorbeerblätter
50 g	Senfkörner
10 g	Bohnenkraut
400 ml	Wasser

**Wareinsatz: ca. 8,85 €**

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 193/802, Fett: 15,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,6 g, Kohlenhydrate: 9 g, davon Zucker: 4,8 g, Eiweiß: 3,6 g, Salz: 0,2 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### KOHLRABISCHALEN-PICKLES

Die Kohlrabischalen ordentlich waschen und trocken tupfen. Die restlichen Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Kohlrabischalen in ein großes Einmachglas geben. Den heißen Sud hineinfüllen und das Glas verschließen. Mindestens einen Monat stehen lassen.

Die Schale in beliebige Stücke schneiden und kalt verzehren.

# Zitronencreme mit Himbeeren und Minzsorbet



## ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

### MINZSORBET

- 60 g Minze
- 97 ml Weißwein zum Kochen
- 97 ml Wasser
- 22 g Zucker
- 17 g Glukosesirup
- 4 ml Limettensaft

### ZITRONENCREME

- 430 g H-Schlagsahne (30 % Fett)
- 25 g Zitronenabrieb
- 430 ml Zitronensaft
- 200 g Zucker
- 460 g Eier (Gr. M)
- 360 g Himbeeren
- 90 g brauner Rohrzucker

**Portionsgröße:** 225 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,25 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 193/802, Fett: 15,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,6 g, Kohlenhydrate: 9 g, davon Zucker: 4,8 g, Eiweiß: 3,6 g, Salz: 0,2 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### MINZSORBET

Einige Minzspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Blätter von den Stängeln zupfen. Weißwein, Wasser, Zucker und Glukosesirup aufkochen, etwas abkühlen lassen. Minze und Limettensaft dazugeben, in einen Paco-Jet-Behälter füllen und für mindestens 12 Stunden in den Froster stellen. Minzsorbet kurz vor dem Servieren pacosieren.

### ZITRONENCREME

Sahne kurz aufkochen, Zitronenabrieb dazugeben, einige Minuten ziehen lassen und anschließend abpassieren. Zitronensaft mit Zucker und Eiern gut ver-

rühren und mit Sahne vermischen. In ein passendes Geschirr füllen.

Himbeeren kreisförmig in die Creme setzen und diese bei ca. 140 °C im Wasserbad stocken lassen. Anschließend die Creme mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner goldbraun karamellisieren.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Mit einem Dessertlöffel eine Nocke Minzsorbet abstechen und auf die Creme setzen. Mit frischen Minzspitzen und nach Belieben mit Zitronenzesten garnieren.

## Wir leben Foodservice

**Herausgeber:**

**CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG**

Mühlendamm 1, 24113 Kiel

[www.chefsculinar.de](http://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](http://www.produkt.de). Gerne steht Ihnen auch unser Kundenservice zur Verfügung.



[www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

**CHEFS CULINAR**  
WIR LEBEN FOODSERVICE

### Lust auf mehr Rezeptideen?

Dann besuchen Sie unsere Profiköche auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de). Hier finden Sie weitere Rezepte, mit denen Sie Ihren Speiseplan bereichern können.

