

# 2018 REZEPTTE

SO WIRD DER FRÜHLING ZUM GENUSS



Knusprige Gemüserösti mit Tomatenkaviar (S. 10)

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

Seit 2011 unterstützt René Ludwig 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 Schnee schmilzt, das Eis taut und die Temperaturen klettern auf dem Thermometer langsam wieder aufwärts. So romantisch ein frostiger Winter sein kann – wenn die dunklen Tage ein Ende haben, empfangen die meisten den Frühling doch mit offenen Armen! Die ersten zarten Sonnenstrahlen wärmen die Luft und wecken das junge Grün auf Feldern, Wiesen und Bäumen. Auch in die Küche hält der Frühling Einzug. Passend zur Jahreszeit haben wir wieder tolle Rezeptideen für Sie gesammelt und in diesem Heft zusammengestellt. Besonders hoch im Kurs stehen nun Meeresfrüchte, Spargel und Erdbeeren.

Vielen steht jetzt der Sinn nach leichten Gerichten mit frischen Zutaten. Wie wäre es also mit Venusmuscheln an feiner Pasta mit Tomaten und Kräutern (S. 6)? Oder darf es etwas exotischer sein? Dann sind orientalische Garnelen mit Bulgursalat, Joghurtdip und Curry-Zwiebeln vielleicht genau das Richtige (S. 14)! Wer auf der Suche nach einem Gaumenschmaus für seine fleischliebenden Gäste ist, wird sie sicher mit dem lackierten Lammrücken mit Kartoffel-

felkrapfen und grünem Spargel glücklich machen (S. 36). Als süßen Nachgang empfehlen wir eine fruchtige Erdbeermousse mit Karamellgitter (S. 16). Auch für Ihre vegan lebenden Gäste ist wieder etwas dabei.

Wollen Sie mehr über die eine oder andere Zutat erfahren? Unsere Warenkunden bieten Ihnen eine Menge interessantes Hintergrundwissen. Auf unserer Website [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) finden Sie noch mehr tolle Rezepte, spannende Infos und aktuelle Themen aus der Branche. Kunden profitieren von allerlei Vorteilen: Wer sich kurz registriert, findet zu allen Rezepten die verwendeten Produkte mit Artikelnummern, kann Artikel nach Belieben austauschen und sich ganze Rezepte auf die Einkaufsliste setzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Kochen!

Köstliche Grüße  
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

# Das erwartet Sie ...

Warenkunde: Zitrone .....	04	Indische Geflügelfrikadelle im knusprigen Kataifi-Teig und Tamarillo-Chutney .....	20
Spargelfond (sous-vide) .....	05	Gebratenes Lachsfilet, Erbsen-Kartoffel-Stampf, Spargel, Eier-Curry-Vinaigrette ...	22
Veganer mediterraner Brotaufstrich .....	06	Caipirinha-BBQ-Salm, Garnelen, Sauerkraut, Papaya, Wildkräuter-Matcha-Pesto ..	24
Warenkunde: Senf .....	07	Braisierter Chicorée mit Schweinekamm und Erbsenpüree .....	26
Chimichurri .....	08	Warenkunde: Knoblauch .....	28
Warenkunde: Thymian .....	09	Spaghetti in Kräuterpesto-Sauce mit gerösteten Dinkelflocken .....	29
Knusprige Gemüserösti mit Tomatenkaviar und Kresse-Frischkäse .....	10	Trilogie von gefülltem Gemüse .....	30
Warenkunde: Kresse .....	11	Lackierter Lammrücken mit Kartoffelkrapfen und grünem Spargel .....	32
Orientalische Garnelen mit Bulgursalat, Joghurdip und Curry-Zwiebeln .....	12	Gegrilltes Rinder-Bavette, Lauch-Espuma, Spargel-Cantaloupe-Melonen-Salat ...	34
Tatar – Bœuf Stroganoff mit herzhaften Blinis .....	14	Warenkunde: Amaranth .....	36
Gebratene Fjord-Forelle auf Kartoffelschaum, Schmorgurken & Wasabi .....	16	Fruchtiges Beerenmüsli mit karamellisierten Haferflocken und gepufften Saaten ..	37
Venusmuscheln mit Tomaten, Kräutern und feiner Pasta .....	18	Erdbeermousse mit Karamellgitter .....	38
Warenkunde: Venusmuschel .....	19	Warenkunde: Erdbeere .....	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.





# Zitrone

Die Herkunft der Zitrone ist nicht eindeutig geklärt. Es wird jedoch vermutet, dass sie ursprünglich aus China stammt. Seit 500 v. Chr. wird sie dort kultiviert. Um 1000 n. Chr. verbreiteten die Araber die gelbe Frucht bis nach Afrika. Erst im 13. Jahrhundert kam die Zitrone nach Südeuropa. 1493 nahm Kolumbus Zitronkerne mit nach Haiti. Ab dem 18. Jahrhundert wurden sie von Jesuiten nach Kalifornien gebracht.

## Verwendung

Zitronensaft ist als Würzmittel sehr beliebt. Besonders zu Fisch und Krustentieren darf ein Schuss Zitronensaft nicht fehlen. Außerdem würzt er Salatsaucen und ist Bestandteil von Marinaden für Fleisch, Fisch und Geflügel. Zitronensaft und -schale spielen in Marmeladen, Gelees, Desserts, Kuchen, Torten und Obstsalaten sowie Mixgetränken häufig die Hauptrolle.

## Gesundheit & Wirkung

Ob als Erkältungsmittel, Hustensaft, Verdauungsmittel oder Entspannungselixier – die Zitrone, allein oder in Kombination, gilt als hervorragendes Heilmittel. Zudem besitzt sie eine antibakterielle Wirkung, fördert die Ausleitung von Giftstoffen, schützt unseren Körper vor Viren und Bakterien und angeblich sogar vor Krebs.

# Spargelfond (sous-vide)



## Zutaten

FÜR 1 L

### SPARGELFOND

- 1 kg Spargelschalen
- 15 g Zucker
- 6 g Salz
- 30 g Butter
- 25 g Zitronen
- 800 ml Wasser
- 100 ml Weißwein zum Kochen

Portionsgröße: 1 l

Wareneinsatz: ca. 2,28 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 370/1510, Fett: 25,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 16,0 g, Kohlenhydrate: 16,0 g, davon Zucker: 16,0 g, Eiweiß: 1,0 g, Salz: 6,0 g



Online zum Rezept

## Zubereitung

### SPARGELFOND

Spargelschalen und -abschnitte, Zucker, Salz, Butter und geschälte Zitronenscheiben in einen Sous-vide-Beutel füllen, mit Wasser und Weißwein leicht bedecken.

Beutel vakuumieren und bei 80 °C ca. 35–45 Minuten ins Wasserbad geben.

Fond anschließend durch ein feines Sieb passieren.

### PROFI-TIPP

Falls Sie keine Spargelschalen zur Hand haben, können Sie auch geschälte Spargelstangen nach dem gleichen Verfahren garen. Dieser Garprozess hat viele Vorteile: Aromaverluste werden durch das Verschließen und Garen der Zutaten auf ein Minimum reduziert. Die Flüssigkeitsmenge muss nicht mehr verringert oder erhöht werden, um gleichbleibenden Geschmack, Farbe oder Qualität zu gewährleisten. Die hygienische und platzsparende Lagerung der Saucen und Fonds ist somit unkompliziert.

# Veganer mediterraner Brotaufstrich



## Zutaten

FÜR 500 G

### BROTAUFSTRICH

- 20 g mittelscharfer Senf
- 10 ml heller Balsamicoessig
- 5 g Jodsalz
- 2 g gemahlener weißer Pfeffer
- 2 g Zucker
- 190 ml Sojamilch (ungesüßt)
- 190 ml Rapsöl
- 75 ml extra natives Olivenöl
- 10 g italienische Würzmischung

**Portionsgröße: 500 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,62 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2470/10335, Fett: 270,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 28,0 g, Kohlenhydrate: 10,5 g, davon Zucker: 2,0 g, Eiweiß: 8,0 g, Salz: 4,9 g



Online zum Rezept

## Zubereitung

### Brotaufstrich

Die Zutaten bei Zimmertemperatur verarbeiten. Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker sowie die Sojamilch in ein hohes, schlankes Gefäß geben. Kurz mit dem Stabmixer aufmixen. Während des Mixens das Öl langsam dazu fließen lassen und die Würzmischung unterheben.

Den Aufstrich bis zum Gebrauch kühl lagern. So wird er stichfest.

### TIPP

Als Abwandlung eignet sich aromatisiertes Öl oder probieren Sie einen anderen Essig. Tomatenessig und Basilikumöl schmecken sehr gut.

# Senf

Bereits vor 3000 Jahren kannte man Senf: In China gehört er zu den beliebtesten Gewürzen. Von dort gelangte er über Kleinasien nach Griechenland. Damals galt er noch als Heilmittel: Das erste Rezept mit Senf wurde von den Römern im 1. Jahrhundert n.Chr. geschrieben. Bis heute ist der Senf in aller Munde.

## Verwendung

Senf schmeckt vor allem zu Bratwurst, Bockwurst, Fleischwurst, Leberkäse oder zu kaltem Fleisch. Außerdem gehört er in die klassische Salat-Vinaigrette. Senfpulver lässt sich zu Geflügel- und Rindfleischgerichten sowie zu pikanten Suppen und Saucen servieren. Weiße ganze Senfkörner findet man oft in Wurst oder bei eingelegten Gewürzgurken. Schwarze ganze Senfkörner werden oft zum Marinieren, Kochen oder Braten verwendet.

## Gesundheit & Wirkung

Senf regt durch die ätherischen Öle die Darmbewegung an und hat eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung.

Außerdem soll der Senf den Speichelfluss und die Magensaftproduktion beschleunigen. Senf reguliert auch den Blutdruck und wirkt wachstumshemmend auf verschiedene Pilze, Viren und Bakterien.



# Chimichurri



## Zutaten

FÜR 1 KG

### CHIMICHURRI

- 100 g Limetten
- 150 g glatte Petersilie
- 45 g Thymian
- 45 g Oregano
- 60 g grüne Chilischoten
- 80 g Knoblauch
- 350 g Gemüsezwiebeln
- 250 ml mildes Olivenöl
- 10 g Lorbeerblätter
- 40 ml Apfelessig
- 15 g Meersalzflocken
- 10 g schwarze Pfefferkörner
- 20 g getrocknete Tomatenflocken
- 20 g getrocknete rote Paprikaflocken
- 5 g geräuchertes Paprikapulver

Portionsgröße: 1 kg

Wareneinsatz: ca. 9,45 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2630/11010, Fett: 239,0 g, davon gesättigte  
Fettsäuren: 1,0 g, Kohlenhydrate: 85,0 g, davon Zucker:  
30,0 g, Eiweiß: 23,0 g, Salz: 14,7 g



Online zum Rezept

## Zubereitung

### CHIMICHURRI

Limetten halbieren und auspressen. Kräuter waschen und zupfen. Chilischoten halbieren, entkernen und hacken. Knoblauch und Zwiebeln schälen, grob hacken und in etwas Olivenöl leicht rösten. Anschließend auskühlen lassen und mit Kräutern, Lorbeerblättern, restlichem Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einem Mixer mittelgroß pürieren. Gehackte Chilischoten, Tomaten- und Paprikaflocken, Limettensaft sowie das geräucherte Paprikapulver dazugeben und vermengen.

### PROFI-TIPP

Das Chimichurri lässt sich ca. 1 Woche luftdicht verschlossen kühl lagern. Die Zutaten sollten unbedingt gut gewaschen, geputzt und trocken geschleudert werden, damit möglichst wenig Feuchtigkeit in der Marinade bleibt.



# Thymian

Bereits die Sumerer kannten Thymian als Würz- und Heilpflanze. Griechische Soldaten nahmen Zweige mit in die Schlacht, da sie ihnen Mut verleihen sollten. Nicht umsonst nannten sie das Kraut „Thymus“, was „Kraft“ bedeutet. Auch im Alltag schätzte man das Gewürz: Es wurde eingesetzt, um schwache Nerven zu stärken und den Appetit anzuregen. Im Mittelalter zogen europäische Benediktinermönche das Kraut in ihren Gärten heran. Lange Zeit galt Thymian als Frauenkraut. Es sollte die Fruchtbarkeit des schönen Geschlechts erhöhen.

## Verwendung

Das Aroma des Thymians ist leicht pfeffrig und etwas herb. So passt er ideal in die mediterrane Küche: Er harmoniert wunderbar mit Oliven und Knoblauch, Aubergine, Paprika und Tomate. Wild und dunkles Geflügel sowie Lamm und Aal veredelt er ebenso wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte. In den Kräutermischungen „Fines Herbes“ und „Herbes de Provence“ hat Thymian einen festen Platz. Ein gutes Team bildet er mit Rosmarin, Salbei oder Lorbeer. Allerdings: Mit Majoran, Estragon und Sauerampfer sollte man ihn lieber nicht mischen. Auch Wurstwaren, zum Beispiel Blutwurst, verleiht Thymian eine besondere Note. Ihre höchste Würzkraft besitzen die Blätter im getrockneten Zustand; am besten entfaltet sich ihr Aroma beim Kochen.

## Gesundheit & Wirkung

Thymian ist ein kleines Multitalent. Seine ätherischen Öle wirken schleimlösend. Daher wird das Kraut bei Husten und weiteren Atemwegsbeschwerden empfohlen. Bei Blähungen und Sodbrennen darf man sich eine Tasse Thymian-Tee einschenken. Da das Kraut die Verdauung fördert, wird es gerne fettigen Speisen zugesetzt.



# Knusprige Gemüserösti mit Tomatenkaviar

## und Kresse-Frischkäse

### Zutaten

#### FÜR 10 PORTIONEN

##### TOMATENKAVIAR

70 g Strauchtomaten  
150 ml Gemüsefond (sous-vide)\*  
3 g Tomatenmark  
0,5 ml mildes Olivenöl  
0,5 g Zucker  
3 g Basilikum  
2 g Agar-Agar  
100 ml Rapsöl

##### KRESSE-FRISCHKÄSE

30 g Rote Gartenkresse  
350 g Frischkäse (74 % Fett i.Tr.)  
0,1 g Meersalz  
20 g Meerrettich

##### GEMÜSERÖSTI

300 g Möhren  
300 g Kohlrabi  
700 g mehligkochende Kartoffeln  
300 g grüne Zucchini  
200 g Porree  
250 g Grüne-Erbsen-Mehl  
250 g Eier  
10 g feines Ursalz  
1 g gemahlene Muskatnuss  
5 g Currypulver  
1 g gemahlener weißer Pfeffer  
150 ml extra natives Olivenöl  
50 g weiße Sesamsaat

**Portionsgröße: 260 g**

**Wareinsatz: ca. 1,11 €**

##### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 533/2227, Fett: 39,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4,0 g, Kohlenhydrate: 28,5 g, davon Zucker: 5,2 g, Eiweiß: 13,9 g, Salz: 1,3 g

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



Online zum Rezept

## Zubereitung

### TOMATENKAVIAR

Strauchtomaten waschen, halbieren und im Gemüsefond ca. 1 Stunde bei kleiner Flamme ziehen lassen. Tomatenmark in Olivenöl leicht anrösten, mit Zucker karamellisieren, Basilikumblätter dazugeben und mit dem Tomatenfond ablöschen. Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren und auskühlen lassen. Agar-Agar in den kalten Tomatenfond einrühren. Tomatenfond wieder aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze 1 Minute kochen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Rapsöl in einer Schüssel ins Eiswasserbad stellen. Tomatenfond in eine Spritzflasche füllen und tropfenweise in das kalte Öl geben. Entstandenen Kaviar mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf einem feinen Sieb abtropfen lassen.

### KRESSE-FRISCHKÄSE

Kresse fein hacken. Frischkäse mit Kresse, Salz und frischem Meerrettich abschmecken.

### GEMÜSERÖSTI

Karotten, Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Zucchini und Porree waschen. Gemüse und Kartoffeln fein raspeln und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Erbsen-Mehl, Eier, Salz, Muskat, Curry und Pfeffer glatt rühren und mit der Gemüse-Kartoffel-Mischung zu einem Teig vermengen.

In heißem Olivenöl kleine Rösti ausbacken. Anschließend in Sesam wenden und mit Küchenkrepp leicht abtupfen.

# Kresse

Experten vermuten, dass römische Soldaten die Kresse nach Mitteleuropa gebracht haben. Man benutzte sie als frisches Salat- und Gewürzkraut.

## Verwendung

Heutzutage verzehrt man Kresse meistens als Keimling. Man benutzt das Kraut oft zum Würzen, dabei schneidet man es mit einer Schere direkt auf die Speise. Es lässt sich in Kartoffelsalat, Aufstrich, Kartoffelsuppe oder pfannengerührtem Gemüse servieren.

Klein geschnitten schmeckt das Kraut auch auf dem Butterbrot. Manchmal werden die geschlossenen Knospen und die unreifen Früchte als Ersatz für Kapern verwendet. Die Blüten dekorieren viele Speisen.

## Gesundheit & Wirkung

Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt schützt Kresse vor Erkältungen. Außerdem wirkt sie appetitanregend. Kresse fördert auch die Blutbildung und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit. Man sagt zudem, dass Kresse bei Haarausfall und Kopfschmerzen wirksam ist.



# Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

## GARNELEN

- 300 g Black-Tiger-Garnelen
- 50 ml Traubenkernöl
- 10 ml Zitronenöl
- 10 ml Chiliöl
- 3 g Zitronenzesten
- 15 g Knoblauch
- 5 g Zitronenthymian
- 2 g Pfeffer-Cuvée
- 2 g gemahlener Kreuzkümmel

## BEILAGEN

- 350 g roter Bulgursalat
- 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- 5 g Koriander
- 5 g Minze
- 5 g glatte Petersilie
- 5 g Dill
- 60 g Gurke
- 2 g Meersalz
- 2 g Pfeffer-Cuvée
- 10 g Vene-Kresse

## CURRY-ZWIEBELN

- 120 g süße Zwiebeln
- 50 g Knoblauch
- 2 g Curry

Portionsgröße: 90 g

Wareneinsatz: ca. 1,19 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 119/499, Fett: 5,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g, Kohlenhydrate: 10,3 g, davon Zucker: 1,1 g, Eiweiß: 6,3 g, Salz: 0,2 g

# Zubereitung

## GARNELEN

Die Garnelen fachgerecht auftauen und trocken tupfen. Die 3 Ölsorten miteinander verrühren und Zitronenzesten dazugeben. Knoblauch und Zitronenthymian fein hacken und gemeinsam mit dem Pfeffer und dem Kreuzkümmel ins Öl rühren.

Die Garnelen mit dem Gewürzöl marinieren. Gegebenenfalls zur Lagerung vakuumieren.

Zum Servieren die Garnelen mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und durchbraten. Nach Belieben salzen.



## BEILAGEN

Bulgursalat mit einer Gabel auflockern.

Joghurt in eine Schüssel geben. Kräuter in feine Streifen schneiden und zum Joghurt geben. Die Gurke gründlich waschen. Nur die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und ebenfalls zum Joghurt geben.

Alles miteinander verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## CURRY-ZWIEBELN

Die süßen Zwiebeln schälen, halbieren und in ganz feine Streifen schneiden.

Den frischen Knoblauch vom holzigen Strunk befreien und halbieren. Anschließend ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mischen und in einer Fritteuse bei etwa 150°C knusprig ausbacken.

Zum Abtropfen auf Küchenkrepp geben und direkt mit Currypulver bestreuen und vorsichtig durchmischen. Nach Belieben salzen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

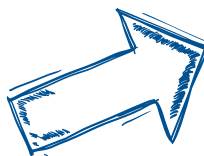
Den Bulgursalat in eine Holzschale geben. Die Garnelen aufsetzen und mit dem Joghurdip nappieren. Die knusprigen Zwiebeln obenauf streuen. Nach Belieben mit Vene-Kresse garnieren.

# Weinempfehlung

## COLOMBELLE BLANC

CÔTES DE GASCogne IGP, PRODUCTEURS PLAIMONT

Ein richtiges Frischewunder – spritzig und süffig mit den deutlichen Aromen reifer Ananas und Pfirsich im anregenden und lebhaften Geschmack. Leicht feinwürzig am Gaumen mit diesem herrlichen Hauch von Zitrus im Finale – leichter Genuss mit mediterranem Flair.



**Orientalisch gewürzte ASC Garnele  
auf rotem Bulgursalat mit Joghurtdip  
und knusprigen Curry-Zwiebeln**



Online zum Rezept

# Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

## SENFKÖRNER

30 g Senfkörner  
80 ml Apfelsaft (100 %)  
10 g mittelscharfer Senf  
5 ml Apfelessig  
5 g Zucker

## BLINIS

350 ml Vollmilch (3,5 % Fett)  
15 g frische Hefe  
120 g Weizenmehl (Type 405)  
120 g Buchweizenmehl  
5 g Meersalz  
50 g Butter  
60 ml Eiweiß  
30 g Nussbutter\*

## TATAR

750 g Steakhüfte  
180 g vorgegarte Rote Bete  
180 g Senfgurken  
35 ml Traubenkernöl  
15 g mittelscharfer Senf  
6 ml Wodka  
6 g Meersalz  
3 g Pfeffer-Cuvée

## PILZE

400 g weiße Champignons  
120 g Bananenschalotten  
12 g Knoblauch  
40 ml Rapsöl  
20 ml Estragonessig  
4 g Meersalz  
0,4 g Pfeffer-Cuvée

## SAUERRAHM

100 g Schmand aus Sauerrahm (24 % Fett)  
50 g H-Schlagsahne (30 % Fett)  
5 ml Zitronensaft  
1 g Meersalz  
1,25 g weiße Blattgelatine

## GARNITUR

300 ml Rinderbrühe\*  
100 g vorgegarte Rote Bete  
100 g Senfgurken  
100 g Gemüsezwiebeln  
5 g Speisestärke  
Je 1 g Meersalz und Dill

# Zubereitung

## SENFKÖRNER

Die Senfkörner in Apfelsaft weich kochen. Mit Senf, Apfelessig und Zucker abschmecken.

Die Hälfte der Senfkörner zum Anrichten beiseitestellen, die andere Hälfte für das Tatar verwenden.

## BLINIS

Für die Blinis zunächst die Milch erwärmen und die frische Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Nun beide Mehlsorten sieben und mit dem Salz zu dem Hefe-Milch-Gemisch geben. Zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1–2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend Eiweiß schlagen, die Butter verflüssigen und zusammen mit dem geschlagenen Eiweiß unter den Teig heben.

Zum Schluss Teigportionen mit einem Teelöffel abstechen, in einer Pfanne mit Nussbutter goldbraun ausbacken und direkt servieren. Es reichen 3 Stück pro Portion.

## TATAR

Zunächst die Parüren vom Rindfleisch entfernen und das Fleisch mit einem scharfen Messer fein schneiden. Rote Bete und Senfgurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Rindfleisch vermengen. Mit Traubenkernöl, Senf, Wodka, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Senfkörner untermischen und nach Belieben fein geschnittene Dillstiele dazugeben.

## PILZE

Die Pilze fein würfeln. Anschließend die Bananenschalotten und den Knoblauch schälen, ebenfalls fein würfeln. Alles in Öl anbraten, mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## SAUERRAHM

Schmand, Sahne, Zitronensaft und Salz verrühren. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken. Ein wenig vom Rahm-Sahne-Gemisch erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Anschließend alles gut verrühren.

## GARNITUR

Zunächst die kräftige Rinderbrühe nach Belieben abschmecken, abkühlen lassen und eventuell mit etwas Xanthan andicken. Danach die vorgegarte Rote Bete und Senfgurken in 1 cm große Würfel schneiden.

Nun die Gemüsezwiebeln schälen und auf einer Küchenmaschine in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden. Anschließend in Stärke wälzen, abklopfen und bei 160 °C goldgelb frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und etwas salzen. Zum Schluss die Dillspitzen abzupfen und zum Garnieren bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Zunächst das Tatar und darauf eine Schicht Pilze in einen Anrichtering füllen und leicht andrücken. Die angedickte Rinderbrühe als Spiegel mittig auf eine Schieferplatte geben. Das Tatar mittig darauf platzieren und den Ring abnehmen.

Ringsherum Drops vom Sauerrahm setzen, die Würfel aus Gurken und Rote Bete dazwischen verteilen. Nach Belieben eine hauchdünne, halbierte Rote-Bete-Scheibe auf das Tatar setzen. Dill, knusprige Zwiebelringe und marinierte Senfkörner auf das Tatar geben. Die warmen Blinis dazu servieren.

**Portionsgröße: 275 g**  
**Wareneinsatz: ca. 2,01 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/KJ: 419/1752, Fett: 23,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 7,1 g, Kohlenhydrate: 27,4 g, davon Zucker: 5,9 g, Eiweiß: 22,7 g, Salz: 2,3 g

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

# Tatar – Bœuf Stroganoff

mit herzhaften Blinis



Online zum Rezept

## Gebratene Fjord-Forelle

auf cremigem Kartoffelschaum, Schmorgurken und Wasabi



Online zum Rezept



# Zubereitung

## KARTOFFEL-WASABI-SCHAUM

Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen, den Kartoffelfond auffangen und die Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen. Milch aufkochen, im Verhältnis zur Milch 1/3 des Kartoffelfonds dazugeben und mit der Nussbutter und der Wasabipaste zu den Kartoffeln geben, glatt rühren und abschmecken. Die Masse in eine ISI-Flasche füllen, begasen und im Wasserbad warm stellen.

## BEURRE BLANC

Weißwein mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern auf die Hälfte reduzieren und anschließend passieren. In der Zwischenzeit die kalte Butter in 1 cm große Würfel schneiden. Kurz vor dem Anrichten die Butterwürfel in den reduzierten Weißwein montieren (im Verhältnis 1 : 1). Mit Meersalzflocken und Zucker abschmecken.

## FJORD-FORELLEN-FILETS

Die Fischfilets 1 Stunde in eine 4%ige Salzlake (1 Liter Wasser / 40 g Salz) legen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Anschließend in 180 g schwere Stücke portionieren und auf der Hautseite in Nussbutter kurz anbraten: dann auf Backpapier setzen und bei 60 °C ca. 10 Minuten garen. Fischfilets mit ein paar Tropfen Rauchöl marinieren.

## SCHMORGURKEN

Gurken schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften quer dritteln und in Stücke schneiden. Die Gurken in einen Vakuumbutel geben, mit Zitrusöl, Zucker und Salz marinieren und vakuumieren. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend aus dem Beutel nehmen, in Rapsöl anbraten und mit dem entstandenen Gurkensaft ablöschen.

## GEPICKELTE WASABI-RAUKE

Wasabi-Rauke mit Kräuteressig, Zucker und Salz in einem Vakuumbutel marinieren und vakuumieren. Kurz ziehen lassen und zum Anrichten bereitstellen. Dazu Forellenkaviar bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

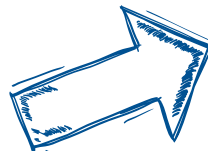
Die geschmorten Gurken leicht versetzt auf der Tellermitte anrichten, den warmen Kartoffel-Wasabi-Schaum aufsprühen und das Forellenfilet anlegen. Beurre Blanc mit einem Stabmixer aufschäumen und mit einem Löffel einziehen. Mit der gepickelten Wasabi-Rauke und dem Forellenkaviar garnieren.

# Weinempfehlung

## TONI JOST

### RIESLING-QUALITÄTSWEIN, WEINGUT TONI JOST

Die Visitenkarte – frisch und spritzig mit den herrlichen Aromen von Apfel und Pfirsich im leicht herben Geschmackserlebnis. Leicht würzig mit Anklängen von Mineral im Finale – Jost für jedermann.



# Zutaten

## FÜR 10 PORTIONEN

### KARTOFFEL-WASABI-SCHAUM

350 g mehligkochende Kartoffeln  
150 ml H-Milch (1,5% Fett)  
25 g Nussbutter\*  
40 g Wasabipaste

### BEURRE BLANC

200 ml Weißwein zum Kochen  
1 Lorbeerblatt  
2 g weiße Pfefferkörner  
100 g Butter  
2 g Meersalzflocken  
2 g Zucker

### FJORD-FORELLEN-FILETS

2 kg Fjord-Forellen-Filet  
20 g Nussbutter\*  
5 ml Birkenrauchöl

### SCHMORGURKEN

1,1 kg Gurken  
15 ml Zitrusöl  
5 g Zucker  
5 g Meersalz  
20 ml Rapsöl

### GEPICKELTE WASABI-RAUKE

200 g Wasabi-Rauke  
75 ml Kräuteressig (5%)  
35 g Zucker  
8 g Meersalz  
50 g Forellenkaviar

**Portionsgröße: 365 g**

**Wareneinsatz: ca. 5,29 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 419/1751, Fett: 21,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 9,3 g, Kohlenhydrate: 13,4 g, davon Zucker: 6,8 g, Eiweiß: 38,3 g, Salz: 1,7 g

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

# Venusmuscheln mit Tomaten, Kräutern und feiner Pasta



## Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

### VENUS-PASTA

- 2,5 kg Venusmuscheln
- 10 ml mildes Olivenöl
- 250 g Bundmöhren
- 250 g Staudensellerie
- 250 g Schalotten
- 250 g Schneidebohnen
- 100 ml Noilly Prat (18 Vol.-%)
- 400 g geschälte Tomaten
- 300 g gelbe Cherrytomaten
- 300 g rote Cherrytomaten
- 5 g Jodsalz
- 5 g gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1 kg Tagliarini

**Portionsgröße: 600 g**

**Wareneinsatz: ca. 5,57 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 395/1670, Fett: 4,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,3 g, Kohlenhydrate: 67,3 g, davon Zucker: 5,3 g, Eiweiß: 19,5 g, Salz: 0,8 g



Online zum Rezept

## Zubereitung

### VENUS-PASTA

Die Muscheln auftauen lassen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse putzen, waschen und feinblättrig schneiden.

Muscheln in heißem Olivenöl anschwitzen, das Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Noilly Prat ablöschen. Die geschälten Tomaten kurz anpürieren und zu den Muscheln geben. Den Topf abdecken und das Ganze etwa 3 Minuten kochen lassen.

Die Cherrytomaten halbieren und kurz vor Schluss zu den Muscheln geben. Mit wenig Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Tagliarini in Salzwasser kochen und direkt heiß anrichten.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Nudeln in einen tiefen Teller geben. Die Muschelsauce heiß darübergießen.

# Venusmuschel

Die Venusmuschel wird mit einigen Mythen und Geschichten der Antike in Verbindung gebracht. Auch ihr Name hat geschichtliche Hintergründe. In der Antike dachte man, dass Muscheln aus dem Meerschaum entstünden und geschlechtslos seien.

Aphrodite soll ebenfalls aus dem Meerschaum entstanden sein. Sie wurde im antiken Griechenland als Göttin der Liebe, Schönheit und sinnlichen Begierde verehrt. Ihr römischer Name lautet Venus. Der Mythos von der „Schaumgeborenen“ hielt sich bis ins Mittelalter. Die Muschel soll in ihrer Form dem Bauchnabel der Venus bzw. Aphrodite ähneln.

## Verwendung

Venusmuscheln werden gerne in der italienischen, griechischen und spanischen Küche, zum Beispiel bei Nudelgerichten oder Paellas, verwendet.

Die kleinen Schalentiere sollten nicht zu lange gegart werden, weil das Fleisch sonst schrumpft. Probieren Sie mal Venusmuscheln in einer Fischsuppe oder gegrillt. Echt lecker.

## Gesundheit und Wirkung

Venusmuscheln schützen durch die Omega-3-Fettsäuren vermutlich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aufgrund des hohen Wasser- und geringen Fettgehalt eignen sie sich für eine figurbewusste Ernährung.



# Indische Geflügelfrikadelle

## im knusprigen Kataifi-Teig und Tamarillo-Chutney



Online zum Rezept

# Zubereitung

## TAMARILLO-CHUTNEY

Tamarillos häuten und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Zucker mit etwas Wasser aufkochen, Schalotten dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Tamarillo-Würfel unterheben, Limettensaft angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Chutney anschließend kalt stellen.

## PUTENFRIKADELLEN

Für die Frikadellen grobe Sehnen vom Putenfleisch entfernen. Fleisch in Stücke schneiden und mit einer 5-mm-Lochscheibe durch den Fleischwolf drehen. Bananen schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Koriander waschen und grob hacken. Bananen mit Koriander, Salz, Paprikaflocken, Chilis, Pfeffer, Limettenabrieb und -saft vermengen und abschmecken. Pro Portion zwei längliche Frikadellen à 80 g und von ca. 6 cm Länge formen. Den Kataifi-Teig auftauen lassen, abschneiden und locker um die einzelnen Frikadellen legen. Anschließend bei 150°C goldbraun frittieren, mit Purple Curry bestreuen und für 5 Minuten im Ofen ziehen lassen.

## JOGHURT UND KRESSE

Joghurt mit Purple Curry glatt rühren und mit Salz abschmecken. Vene-Kresse zum Anrichten bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Tamarillo-Chutney mit Knoblauch und Chilis verfeinern und mit etwas Piment abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Auf einer Platte den Joghurt und das Tamarillo-Chutney anrichten. Die ausgebackenen Putenfrikadellen daraufsetzen und mit der Vene-Kresse garnieren.



# Zutaten

## FÜR 10 PORTIONEN

### TAMARILLO-CHUTNEY

- 500 g Tamarillos (Baumtomaten)
- 30 g Schalotten
- 100 g brauner Rohrzucker
- 25 ml Limettensaft

### PUTENFRIKADELLEN

- 1,3 kg Putenbrust ohne Haut und Knochen
- 500 g Bananen
- 15 g Koriander
- 12 g feines Ursalz
- 12 g Paprikaflocken
- 5 g geschrotete Chilis
- 3 g Pfeffer-Cuvée
- 40 g Limetten
- 100 g Kataifi-Teig (TK)
- 3 g Purple Curry

### JOGHURT UND KRESSE

- 300 g Joghurt, griechische Art (10% Fett)
- 6 g Purple Curry
- 3 g Vene-Kresse

**Portionsgröße: 250 g**  
**Wareneinsatz: ca. 2,12 €**

### Nährwerte pro Portion:

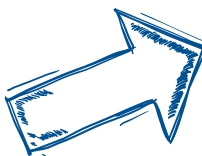
kcal/kJ: 320/1336, Fett: 7,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,0 g, Kohlenhydrate: 28,7 g, davon Zucker: 22,0 g, Eiweiß: 33,5 g, Salz: 1,4 g

# Weinempfehlung

## LERGENMÜLLER

### GELBER MUSKATELLER-QUALITÄTSWEIN, WEINGUT LERGENMÜLLER

Die trendige Renaissance – eindrucksvoll aromatisch mit der charakteristischen Frucht von Holunder und Litschi im zarten Schmelz. Körperreich mit viel Extrakt und reifer Säure – die Neuentdeckung.





Online zum Rezept



**Gebratenes Lachsfilet mit Erbsen-Kartoffel-Stampf  
auf buntem Spargel und Eier-Curry-Vinaigrette**

# Zubereitung

## ERBSENPÜREE

Erbsen fachgerecht auftauen. Schalotten und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Anschließend in Butter farblos anschwitzen, die Erbsen dazugeben und kurz mit andünsten.

Petersilie und Minze waschen, die Stängel grob entfernen. Alles zusammen in einer Küchenmaschine mixen, mit Salz abschmecken und später unter den Kartoffelstampf heben.

## KARTOFFELSTAMPF

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kochwasser abgießen und einen Teil davon auffangen. Butter in einem Topf schmelzen lassen und aufkochen, bis sie schäumt. Den Schaum immer wieder abnehmen und die Butter bei leichter Hitze bräunen. Anschließend die flüssige Butter durch ein feines Sieb passieren.

Die warme Nussbutter und das Kartoffelwasser im Verhältnis 1 : 10 zu den Kartoffeln geben. Mit einer Gabel vermengen, sodass die Kartoffeln nur leicht zerdrückt werden. Nun das heiße Erbsenpüree unter den Stampf heben und nach Belieben abschmecken.

## LACHSFILET

Lachsseiten fachgerecht auftauen, trocken tupfen und in 180 g schwere Stücke portionieren.

Fischfilets leicht salzen und in der heißen Nussbutter mit der Hautseite nach unten knusprig braten. Filets wenden, die Butter dazugeben, aufschäumen lassen und den Fisch arrosieren.

Die Filets aus der Pfanne nehmen und warm halten.

## SPARGEL

Weißer Spargel schälen und schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Enden des Thai-Spargels etwas wegschneiden.

Weißer Spargel in der heißen Nussbutter bissfest braten, Thai-Spargel in Nussöl kurz anbraten und anschließend salzen. Seefenchel kurz blanchieren und zum Spargel geben.

## VINAIGRETTE

Eier 10 Minuten kochen, abschrecken, schälen und grob hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Aus Öl, Limettensaft, Salz, Zucker und Currypulver eine Vinaigrette herstellen. Die gehackten Eier und Schalotten unterheben und abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den Spargel wild anrichten und mit der Eier-Curry-Vinaigrette nappieren. Beim Lachsfilet die knusprige Haut vorsichtig ablösen und den Erbsen-Kartoffel-Stampf auf das Filet geben. Die Haut wieder aufsetzen und den Teller mit Seefenchel und Blüten garnieren.



## Weinempfehlung

### VIGNE ALTE

#### LUGANA DOP, CANTINA FRATELLI ZENI

Der typische Italiener vom Gardasee – hier aus allerbestem Haus. Herrlich frisch und vollmundig mit den delikaten Aromen von Pfirsich, Orange und Zitrus im intensiven Geschmackserlebnis. Elegant und filigran – ein delikater Weißwein der Spitzenklasse.



# Zutaten

## FÜR 10 PORTIONEN

### ERBSENPÜREE

- 600 g mittelfeine Erbsen
- 65 g Schalotten
- 5 g Knoblauch
- 15 g Butter
- 30 g glatte Petersilie
- 20 g Minze
- 5 g feines Ursalz

### KARTOFFELSTAMPF

- 1,2 kg Speisekartoffeln (Grenaille)
- 100 g Butter

### LACHSFILET

- 2 kg Lachsfilet mit Haut
- 10 g Meersalzflocken
- 20 g Nussbutter\*
- 30 g Butter

### SPARGEL

- 700 g weißer Spargel
- 350 g Thai-Spargel
- 50 g Nussbutter\*
- 20 ml Haselnussöl
- 5 g Meersalzflocken
- 10 g Seefenchel

### VINAIGRETTE

- 140 g Eier (Gr. L)
- 25 g Schalotten
- 130 ml mildes Olivenöl
- 130 g Limetten
- 5 g Meersalzflocken
- 5 g brauner Rohrzucker
- 3 g Currypulver

**Portionsgröße: 485 g**

**Wareneinsatz: ca. 5,11 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 795/3270, Fett: 58,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 13,5 g, Kohlenhydrate: 21,9 g, davon Zucker: 4,0 g, Eiweiß: 42,4 g, Salz: 2,5 g

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

# Zutaten

## FÜR 10 PORTIONEN

### CAIPIRINHA-BBQ-SALM

- 1,2 kg Lachsfilet mit Haut
- 20 g Black-BBQ-Gewürzmischung
- 5 g grobes Meersalz
- 20 g brauner Rohrzucker
- 100 ml Cachaça 51
- Zuckerrohrdestillat (40 %)
- 200 g Limetten
- 200 g Saftorangen

### GARNELEN,

### PAPAYA-GARNELEN-MAYO

- 800 g Garnelen
- 10 g Red-Dhofar-Gewürzmischung
- 10 g Black-BBQ-Gewürzmischung
- 30 ml Rapsöl
- 500 g Papaya
- 50 g Eigelb
- 100 g Limetten
- 10 g mittelscharfer Tafelsenf
- 1 g Meersalzflocken
- 250 ml mildes Olivenöl
- 1 g Cayennepfeffer
- 20 g Krebsuppenpaste
- 10 ml Gemüsefond (sous-vide)\*

### FRISCHES SAUERKRAUT

- 350 g Sauerkraut
- 30 ml Rapsöl
- 1 g Meersalzflocken
- 10 g brauner Rohrzucker
- 30 ml Limonensirup

### WILDKRÄUTER-MATCHA-PESTO

- 50 g Wildkräuter
- 10 g Matchapulver
- 20 g Kürbiskerne
- 100 ml mildes Olivenöl
- 30 ml Kürbiskernöl
- 5 g Meersalzflocken

# Zubereitung

## CAIPIRINHA-BBQ-SALM

Lachsfilet von Gräten befreien, mit BBQ-Gewürzmischung einreiben, mit Meersalz und braunem Rohrzucker gleichmäßig bestreuen und mit Cachaça gut beträufeln.

Limetten und Orangen waschen, klein schneiden und über dem Lachs auspressen. Die Schalen auf dem Lachs verteilen und alles für etwa 12 – 14 Stunden bei max. 2 °C kalt stellen.

Anschließend den Lachs aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

## GARNELEN, PAPAYA-GARNELEN-MAYO

Garnelen antauen, schälen, mit Dhofar-Gewürz und BBQ-Gewürz ca. 1 Stunde marinieren und anschließend in Rapsöl kurz scharf anbraten. Garnelen leicht auskühlen lassen. Die Hälfte klein schneiden. Restliche Garnelen für die Deko bereitstellen.

Papaya schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Mayonnaise Eigelb mit Limettensaft, Senf und Salz mischen, Olivenöl zunächst tropfenweise, dann im dünnen Strahl einrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Krebsuppenpaste im Gemüsefond aufkochen und wieder herunterkühlen.

Die frische Mayonnaise mit der Krebsuppenpaste glatt rühren, Papayawürfel und Garnelen dazugeben und kalt stellen.

## FRISCHES SAUERKRAUT

Frisches Sauerkraut mit Rapsöl, Meersalz, braunem Zucker und Limonensirup abschmecken.

## WILDKRÄUTER-MATCHA-PESTO

Wildkräutersalat waschen und einige Blätter für die Deko aufsparen. Salat mit Matchapulver, Kürbiskernen, Olivenöl, Kürbiskernöl und Salz fein mixen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Zunächst das Sauerkraut, die Garnelen-Papaya-Mayo und anschließend die Lachsstreifen in ein Weckglas schichten. Matcha-Pesto dazugeben. Mit restlichen Garnelen und Wildkräutersalat garnieren.

**Portionsgröße: 270 g**  
**Wareneinsatz: ca. 5,53 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 773/3233, Fett: 60,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4,7 g, Kohlenhydrate: 12,6 g, davon Zucker: 9,4 g, Eiweiß: 38,3 g, Salz: 1,4 g

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





# Caipirinha-BBQ-Salm, Garnelen, Sauerkraut und Papaya mit Wildkräuter-Matcha-Pesto



# Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

## BRAISIERTER CHICORÉE MIT SCHWEINEKAMM UND ERBSENPÜREE

1,8 kg	Schweinenacken
10 g	Pökelsalz
10 g	Thymian
10 g	Rosmarin
300 g	Möhren
300 g	Knollensellerie
300 g	Porree
300 g	Petersilienwurzeln
250 g	Gemüsezwiebeln
600 g	feine Markerbsen
30 ml	mildes Olivenöl
250 g	H-Schlagsahne (30 % Fett)
100 g	Basic Textur
10 g	feines Ursalz
1 g	schwarze Pfefferkörner
600 g	Chicorée
100 g	Zitronen
100 g	Butter
30 g	Zucker

## KLEINES GEMÜSE

450 g	Minimöhren
200 g	feine Markerbsen
150 g	Keniabohnen
200 g	Petersilienwurzeln
50 g	Butter
2 g	feines Ursalz
5 g	Zucker

Portionsgröße: 400 g

Wareneinsatz: ca. 2,24 €

## Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 675/2815, Fett: 47,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 17,6 g, Kohlenhydrate: 20,2 g, davon Zucker: 14,1 g, Eiweiß: 39,7 g, Salz: 2,4 g

# Zubereitung

## BRAISIERTER CHICORÉE MIT SCHWEINEKAMM UND ERBSENPÜREE

Schweinekamm leicht parieren, in ca. 7 cm x 3 cm große Stücke schneiden und in einer 10%igen Pökelsalzlake etwa 2 Tage marinieren.

Einen kräftigen Gemüsesud aus Thymian, Rosmarin, Karotte, Sellerie, Porree und Petersilienwurzeln herstellen und anschließend gut auskühlen lassen.

Die marinierten Kammstücke in Sous-vide-Beutel geben, mit dem Gemüsesud leicht auffüllen und vakuumieren. Beutel im Wasserbad bei 75 °C etwa 6–7 Stunden garen.

Anschließend schnell kühlen und die Fleischstücke aus dem Beutel nehmen. Den Fond auffangen und durch ein feines Sieb passieren.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Erbsen und Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen und mit Sahne auffüllen. Alles kurz einkochen lassen und anschließend schnell kühlen, sodass die schöne grüne Farbe erhalten bleibt. Erbsen samt Sahne zu einem Erbsenpüree fein mixen und gegebenenfalls mit Basic Textur vermengen. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicoréeblätter vom Strunk trennen und in Zitronenwasser kurz blanchieren.

Butter in einer Braisière aufschäumen lassen und die

Chicoréeblätter hineingeben, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Chicorée aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Anschließend die Fleischstücke in der Braisière von allen Seiten poelieren und mit dem aufgefangenen Fond ablöschen. Fond reduzieren, bis er eine sirupartige Konsistenz hat. Die Fleischstücke herausnehmen und warm stellen. Fond passieren und nach Belieben mit Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Erbsenpüree auf das Fleisch streichen.

## KLEINES GEMÜSE

Minikarotten putzen und blanchieren, Erbsen blanchieren. Bohnen putzen und blanchieren. Petersilienwurzeln schälen, vierteln und blanchieren. Butter aufschäumen lassen, Gemüse dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Chicoréegemüse auf dem vorgewärmten Teller ausbreiten, ein Stück Schweinefleisch darauf platzieren und mit dem reduzierten Fond nappieren. Restliches Erbsenpüree mit einem Löffel seitlich verstreichen und das Gemüse daraufsetzen.



**Braisierter Chicorée**

**mit Schweinekamm und Erbsenpüree**



Online zum Rezept

A photograph of several garlic bulbs in a wooden bowl. One bulb is cut in half, showing its internal structure with yellowish-white segments and small green spots. The background is a rustic wooden surface.

# Knoblauch

Knoblauch ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen. Seine Spur zieht sich durch die Jahrtausende – und durch verschiedene Kulturen. Die älteste schriftliche Erwähnung des Knoblauchs stammt aus dem alten Babylon: Archäologen haben Hinweise auf die Knolle auf den Tontafeln von Königen gefunden. Demnach war Knoblauch also schon damals – um 2000 v. Chr. – nicht nur Nahrung für das einfache Volk.

Heute spielt Knoblauch vor allem in der europäischen Küche eine wichtige Rolle. Hierbei zeigt sich eine generelle Tendenz: Im Norden nutzt man die Pflanze eher sparsam zum Würzen der Speisen. Im Süden und Osten jedoch – vor allem in Italien, Frankreich oder slawische Ländern – darf sie in kaum einem Gericht fehlen.

## Gesundheit & Wirkung

Seinen typischen Geschmack verdankt Knoblauch schwefelhaltigen ätherischen Ölen. Diese können noch mehr, als unserem Essen Pfiff zu verleihen: Sie wirken wie natürliche Antibiotika und machen so Krankheitserregern den Garau. Der Inhaltsstoff Allicin tötet sogar Pilze und Bakterien ab, gegen die moderne Medikamente nichts ausrichten können – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Studien bescheinigen Allicin zudem eine krebsvorbeugende Wirkung. Doch das ist längst nicht alles: Die Inhaltsstoffe des Knoblauchs schützen das Herz und senken die Cholesterinwerte. Da sie blutverdünnend wirken, verringern sie das Risiko für gefährliche Gefäßverschlüsse. Die Antioxidantien der Knolle machen freie Radikale unschädlich. Für manch einen gilt Knoblauch daher als kulinarischer Jungbrunnen. Ein üppiges Mahl wird dank ihm bekömmlicher. Denn seine Schärfe regt die Verdauungssäfte an. Gekocht verliert Knoblauch einen Teil seiner heilenden Eigenschaften. Daher darf man ihn auch gerne mal roh verzehren.

# Spaghetti in Kräuterpesto-Sauce

## mit gerösteten Dinkelflocken



### Zutaten

#### FÜR 10 PORTIONEN

#### SPAGHETTI IN KRÄUTERPESTO-SAUCE

- 150 g Gemüsezwiebeln
- 30 g Knoblauch
- 10 g Oregano
- 10 g glatte Petersilie
- 10 g Salbei
- 30 ml mildes Olivenöl
- 20 ml Rapsöl
- 300 g H-Schlagsahne (30 % Fett)
- 1,2 l Gemüsefond\*
- 2 g weiße Pfefferkörner
- 10 g Salz
- 250 g Eigelb
- 800 g Spaghetti
- 50 g Butter
- 30 g Dinkelflocken

**Portionsgröße: 480 g**

**Wareneinsatz: ca. 0,73 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 568/2381, Fett: 27,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,7 g, Kohlenhydrate: 64,0 g, davon Zucker: 1,0 g, Eiweiß: 15,2 g, Salz: 1,0 g

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



Online zum Rezept

## Zubereitung

### SPAGHETTI IN KRÄUTERPESTO-SAUCE

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Brunoise schneiden. Kräuter waschen, zupfen und mit Olivenöl fein mixen. Dabei einige Kräuter für die Garnitur zurücklegen.

Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, mit Sahne und Gemüsefond auffüllen und aufkochen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken und mit Eigelb legieren. Die Sauce darf nun nicht mehr kochen. Das Kräuterpesto untermengen. Spaghetti laut Anleitung kochen, abgießen und Butterflocken dazugeben. Dinkelflocken rösten und bereitstellen.

### PROFI-TIPP

Die Spaghetti portionsweise in der Sauce schwenken und auf einer Fleischgabel aufdrehen. Mit gerösteten Dinkelflocken und gezupften Kräutern bestreuen.

## Trilogie von gefülltem Gemüse



Online zum Rezept

# Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

## GEFÜLLTE AUBERGINEN

600 g Auberginen  
100 g Gemüsezwiebeln  
10 g Zwiebelknoblauch  
100 g Möhren  
100 g Knollensellerie  
40 ml mildes Olivenöl  
200 g Zartweizen  
400 ml Gemüsefond\*  
1 g Salbei  
1 g Basilikum  
1 g Rosmarin  
5 g Salz  
1 g weiße Pfefferkörner  
1 g gemahlener Kreuzkümmel

## GEFÜLLTE PAPRIKA

600 g rote Paprikaschoten  
150 g Langkornreis  
400 ml Gemüsefond\*  
180 g grüne Zucchini  
180 g Fenchel  
180 g Porree  
30 ml mildes Olivenöl  
10 g Salz  
1 g weiße Pfefferkörner  
2 g Red-Dhofar-Gewürzmischung

## GEFÜLLTE ZUCCHINI

450 g grüne Zucchini  
5 g Tomatenwurzsalz  
100 g Shiitakepilze  
100 g Pfifferlinge  
100 g Kräuterseitlinge  
10 g Salz  
400 ml Wasser  
150 g Bulgur  
50 g Gemüsezwiebeln  
10 g Zwiebelknoblauch  
30 ml mildes Olivenöl

**Portionsgröße: 490 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,83 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 471/1977, Fett: 24,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,2 g, Kohlenhydrate: 49,7 g, davon Zucker: 8,9 g, Eiweiß: 11,6 g, Salz: 2,8 g

# Zubereitung

## GEFÜLLTE AUBERGINEN

Auberginen waschen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Bis zum Rand aushöhlen. Auberginenfruchtfleisch fein hacken.

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen und in Brunoise schneiden. Olivenöl erhitzen und alle Zutaten darin anschwitzen. Weizen in Gemüsefond weich kochen und unter das Gemüse mischen. Salbei, Basilikum und Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Füllung mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Auberginen mit der Gemüse-Weizen-Mischung füllen und im Ofen bei ca. 140 °C je nach Größe der Auberginen etwa 25 Minuten backen. Eventuell mit Gemüsefond angießen.

## GEFÜLLTE PAPRIKA

Paprika waschen, den Deckel abschneiden und die Frucht aushöhlen. Langkornreis in Gemüsefond kochen. Zucchini, Fenchel und Porree waschen und in kleine Würfel schneiden. Gemüswürfel in Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Dhofar-Gewürzmischung abschmecken. Langkornreis mit der Gemüsemischung vermengen und die Paprikaschoten damit füllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 140 °C je nach Größe der Schoten etwa 25–30 Minuten backen. Eventuell zwischendurch mit Gemüsefond angießen.

## GEFÜLLTE ZUCCHINI

Zucchini waschen, halbieren und leicht aushöhlen. Mit Tomatenwurzsalz bestreuen und von allen Seiten angrillen.

## PETERSILIENPESTO

70 g glatte Petersilie  
30 g Basilikum  
10 g Zwiebelknoblauch  
30 g Cashewkerne  
80 ml mildes Olivenöl  
1 g Salz

## TOMATENSUGO

150 g passierte Tomaten  
20 g eingelegte, getrocknete Tomaten

Shiitakepilze, Pfifferlinge und Kräuterseitlinge im Salzwasser blanchieren. Pilze aus dem Sud nehmen, klein schneiden und bereitstellen.

Pilzsud durch ein feines Sieb passieren und erneut aufkochen. Bulgur hineinrühren und quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Bulgur, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch vermengen und üppig auf die Zucchinihälften setzen. Im Ofen ca. 10 Minuten bei 120 °C nachgaren.

## PETERSILIENPESTO

Petersilie und Basilikum waschen, trocken schleudern und zupfen. Knoblauch schälen. Cashewkerne trocken rösten. Alle Zutaten in einem Cutter mit Öl und Salz fein mixen.

## TOMATENSUGO

Passierte Tomaten, getrocknete Tomaten, Salz, Paprikapulver, Currypulver und Olivenöl erhitzen und anschließend fein pürieren.

## GEMÜSE-KOKOS-CREME

Gemüsefond mit Kokosmilch und Limettenblättern cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Dreierlei gefülltes Gemüse auf dem Teller arrangieren und mit den drei Saucen abrunden. Eventuell mit verbliebenem Gemüse und Kresse garnieren.

1 g Salz  
1 g geräuchertes Paprikapulver  
1 g Madrocas-Currypulver  
30 ml mildes Olivenöl

## GEMÜSE-KOKOS-CREME

100 ml Gemüsefond\*  
100 ml Kokosmilch  
1 g Limettenblätter  
1 g Salz  
1 g weiße Pfefferkörner

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

Lackierter Lammrücken

mit Kartoffelkrapfen und grünem Spargel



Online zum Rezept



# Zubereitung

## LACKIERTER LAMMRÜCKEN

Lammrücken sauber parieren. Mirepoix bereitstellen. Lammabschnitte im Rapsöl scharf anbraten. Das Mirepoix hinzufügen und weiter gleichmäßig rösten.

Tomatenmark dazugeben und rösten. Den Saucenansatz mit Rotwein ablöschen, einen Teil der Kräuter und Gewürze hinzufügen. Noch einmal reduzieren, leicht mit Zucker bestreuen, mit etwas Balsamicoessig und Sojasauce ablöschen und anschließend mit Lammfond auffüllen.

Saucenansatz auskochen und durch ein Passiertuch streichen. Sauce nochmals zu einer sirupartigen Jus Einkochen und abschmecken.

Lammrücken mit Kräutersalz würzen und im Olivenöl gleichmäßig anbraten. Lammrücken auf ein Blech umsetzen und mithilfe eines Pinsels mit einem Teil der reduzierten Jus lackieren. Restliche Kräuter zum Fleisch geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 160 °C 12–15 Minuten je nach Größe garen.

Fleisch etwa 3–5 Minuten unter Alufolie ruhen lassen. Fleischsaft auffangen und die restliche Jus dazugeben.

## KARTOFFELKRAPPEN

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Kartoffeln passieren. Wasser mit Butter und Salz aufkochen, vom Herd nehmen. Mehl im Sturz dazugeben, mit einem Holzspatel glatt rühren.

Auf dem Herd abrühren und trocknen, bis sich die Masse vom Kasserollenboden löst. Eier nach und nach unter starkem Rühren unter die Masse arbeiten. Gekochte, ausgedämpfte und passierte Kartoffeln mit dem Brandteig vermischen und in einer Fritteuse zu Krapfen ausbacken.

## GRÜNER SPARGEL

Das untere Drittel vom grünen Spargel schälen, Endstücke abschneiden und waschen. Spargelabschnitte in kochendem Salzwasser auskochen und mit Zucker und Butter abschmecken.

Fond einreduzieren und bereitstellen. Spargel samt Köpfen längs mit einem Sparschäler in Schleifen schälen. Bereitgestellten Spargelfond aufkochen und die Spargelschleifen darin kurz blanchieren. Spargelschleifen herausnehmen, abtropfen lassen und bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Sauce auf einem vorgeheizten Teller seitlich angießen. Lammrücken in breite Scheiben tranchieren und auf den Saucenspiegel legen. Spargelschleifen locker auf dem Teller drapieren und mit frisch gebackenen Krapfen verzieren.



# Zutaten

## FÜR 10 PORTIONEN

### LACKIERTER LAMMRÜCKEN

- 1,2 kg Lammrücken
- 300 g Mirepoix\*
- 10 ml Rapsöl
- 30 g Tomatenmark
- 50 ml Rotwein zum Kochen
- 1 g Thymian
- 1 g Rosmarin
- 5 g Knoblauch
- 1 g schwarze Pfefferkörner
- 1 g edelsüßes Paprikapulver
- 5 g Zucker
- 30 ml dunkler Balsamicoessig (6 %)
- 20 ml dunkle Sojasauce
- 300 ml Lammfond\*
- 5 g Kräuter-Ursalz
- 30 ml mildes Olivenöl

### KARTOFFELKRAPPEN

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 ml Wasser
- 60 g Butter
- 30 g Jodsalz
- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- 200 g Vollei

### GRÜNER SPARGEL

- 1,2 kg grüner Spargel
- 50 g Zucker
- 50 g Butter

**Portionsgröße: 370 g**

**Wareneinsatz: ca. 5,38 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 565/2367, Fett: 33,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 13,5 g, Kohlenhydrate: 33,5 g, davon Zucker: 11,1 g, Eiweiß: 31,5 g, Salz: 3,6 g

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

# Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

## LAUCHMATTE FÜR DIE ESPUMA

- 70 g Porree
- 5 g Nussbutter\*
- 3 g feines Ursalz

## LAUCH-ESPUMA

- 50 g mehligkochende Kartoffeln
- 35 g Porree
- 10 g Nussbutter\*
- 15 ml Noilly Prat (18 % Vol.)
- 90 ml Gemüsefond\*
- 30 g H-Schlagsahne (30 % Fett)
- 1 g Meersalzflöckchen
- 3 ml Zitronensaft (100 %)

## SPARGEL-MELONEN-SALAT

- 550 g weißer Spargel
- 60 ml Spargelfond\*
- 55 ml Limettensaft
- 10 g Puderzucker
- 1 g Meersalzflöckchen
- 1,1 kg Cantaloupe-Melone
- 10 ml Erdnussöl
- 20 g rote Peperonischoten
- 80 ml Licor 43 (31 % Vol.)
- 80 g brauner Rohrzucker
- 8 ml Chiliöl

## RINDER-BAVETTE

- 2,5 kg großes Rinder-Bavette
- 25 g Meersalzflöckchen
- 30 ml Erdnussöl
- 6 g Vanilleschoten
- 2 g Bourbon-Pfeffer
- 50 g Nussbutter\*
- 3 g Rosmarin
- 5 ml Macadamianussöl

## GARNITUR

- 270 g grüner Spargel
- 10 ml Erdnussöl
- 2 g feines Ursalz
- 2 g Puderzucker

# Zubereitung

## LAUCHMATTE FÜR DIE ESPUMA

Nur das Grüne vom Porree abschneiden, waschen und in Stücke schneiden. Porreestücke in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und das Wasser etwas ausdrücken. Porree mit der Nussbutter mischen, salzen und in einen Pacojet-Behälter füllen. Für ca. 12 Stunden im Tiefkühler gefrieren und je nach Bedarfsmenge pacossieren.

## LAUCH-ESPUMA

Kartoffeln schälen, das Weiße vom Porree waschen und mit den Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Anschließend in Nussbutter farblos anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und etwas reduzieren.

Mit Gemüsefond auffüllen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Sahne dazugeben, einmal aufkochen lassen und in einem Küchenmixer pürieren. Mit Meersalzflöckchen und Zitronensaft abschmecken, durch ein Sieb passieren und die Lauchmatte unterheben. Alles in eine ISI-Flasche füllen, 2 Kapseln aufschrauben und zum Anrichten warm stellen.

## SPARGEL-MELONEN-SALAT

Spargel schälen und in schräge, 2 mm dicke Scheiben schneiden. Spargelfond erwärmen und mit etwas Limettensaft, Puderzucker und den Meersalzflöckchen abschmecken.

Melone schälen und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Melonenfleisch an einer Küchenmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Erdnussöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne beide Seiten kurz angrillen. Das Kerngehäuse der Peperoni entfernen und in feine Juliennes schneiden. Den restlichen Limettensaft mit Licor 43, braunem Zucker, Chiliöl und Peperoni-Juliennes verrühren und die gegrillten Melonenscheiben darin marinieren.

## RINDER-BAVETTE

Rinder-Bavette etwas parieren, mit Meersalzflöckchen würzen und kurz ziehen lassen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten zusammen mit der halbierten Vanilleschote anbraten. Pfeffer in einer heißen Pfanne rösten und im Mörser leicht anstoßen. Das Fleisch damit würzen und mit der Nussbutter und dem Rosmarin in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 10–15 Minuten bei 120 °C unter ständigem Wenden garen. Anschließend das Fleisch kurz ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch in dem entstandenen Bratensaft arrosieren, in Portionsstücke schneiden, mit Macadamianussöl beträufeln und direkt servieren.

## GARNITUR

Vom Spargel die Enden etwas abschneiden und ihn dann in Erdnussöl kurz anbraten. Mit Salz und Puderzucker abschmecken. Der Spargel soll zum Anrichten noch knackig und grün sein.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Melonen- und Spargelsalat zum Anrichten vorsichtig untereinanderheben und auf der vorgewärmten Platte mit dem grünen Spargel platzieren. Lauch-Espuma daraufschäumen. Das Rinder Bavette portionieren und auf dem Espuma anrichten. Nach Belieben mit Wildkräutern ausgarnieren.

**Portionsgröße: 410 g**  
**Wareneinsatz: ca. 8,27 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 640/2679, Fett: 28,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4,6 g, Kohlenhydrate: 21,4 g, davon Zucker: 20,5 g, Eiweiß: 64,6 g, Salz: 3,1 g

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



# Gegrilltes Rinder-Bavette auf Lauch-Espuma und Spargel-Cantaloupe-Melonen-Salat



Online zum Rezept



## Amaranth

Amaranth gehört zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt: Forscher konnten die Samen sogar in 9000 Jahre alten mexikanischen Gräbern nachweisen. Neben Bohnen und Kartoffeln zählten die Samen über Jahrtausende hinweg zu den Grundnahrungsmitteln in den Ländern der Westküste Südamerikas.

Die Azteken, Mayas und Inkas betrachteten sie als Wundermittel, die für Gesundheit und Kraft sorgten. Die Samen waren daher auch Teil religiöser Zeremonien. Im 16. Jahrhundert sahen die spanischen Eroberer der Neuen Welt das allerdings als Gotteslästerung an – sie verboten den Amaranth-Anbau unter Androhung der Todesstrafe. Nur der heimliche Anbau durch Indianer konnte das Aussterben der Pflanze verhindern. Auch nachdem das Verbot aufgehoben worden war, war der Nutzen der Pflanze für Jahrhunderte in Vergessenheit geraten.

### Verwendung

Amaranth ist glutenfrei und eignet sich daher bestens als Getreideersatz für Gäste mit Glutenunverträglichkeit. Brot sowie herzhaftes und süßes Gebäck lassen sich damit prima zubereiten, allerdings muss Amaranthmehl immer mit einem Getreidemehl gemischt werden, weil das Klebereiweiß fehlt.

Die kleinen Körner schmecken als Pops auch im Müsli oder als Topping auf Obstsalaten und Omeletts: einfach eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen und die Körner hineingeben – sie poppen auf wie Popcorn-Mais. Gemüseaufläufen und Salaten gibt knuspriger Amaranth besonderen Pep und auch als Suppeneinlage ist er ein Hit. Als Beilage zu Fleischgerichten wird Amaranth mit der dreifachen Menge Wasser aufgesetzt und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze gegart.

# Fruchtiges Beerenmüsli mit karamellisierten Haferflocken

## und gepufften Saaten



### Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

#### MÜSLI

- 150 g Zucker
- 300 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen
- 25 g Bio-Amaranth
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 kg Sojajoghurt (natur)
- 700 g Erdbeeren
- 300 g Brombeeren
- 300 g Himbeeren
- 300 g Blau-/Heidelbeeren
- 200 g Rote Johannisbeeren

**Portionsgröße: 330 g**

**Wareinsatz: ca. 2,53 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 363/1520, Fett: 9,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,7 g, Kohlenhydrate: 50,9 g, davon Zucker: 25,4 g, Eiweiß: 13,8 g, Salz: 0,0 g



Online zum Rezept

## Zubereitung

#### MÜSLI

Den Zucker in eine Pfanne geben und in etwas Wasser aufkochen. Die Haferflocken zugeben und karamellisieren lassen. Zum Auskühlen auf ein Blech geben.

Einen Topf mit großem Durchmesser heiß werden lassen. Leinsamen in den Topf geben. Den geschlossenen Topf nun schwenken. Wenn das Knistern aufhört, den Topf sofort vom Herd nehmen und die gerösteten Leinsamen zum Abkühlen auf ein Blech geben. Mit dem Amaranth genauso verfahren.

Die Sonnenblumenkerne kurz ohne Öl anrösten. Die Beeren waschen, putzen und in den Joghurt rühren.

#### PROFI-TIPP

Der Joghurt schmeckt frischer, wenn man ihn mit etwas Zitronensaft abschmeckt. Für den Einsatz im vegetarischen Bereich kann auch normaler Joghurt eingesetzt werden.

#### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Beeren in eine Schale geben. Mit Joghurt bedecken und mit Saaten und Haferflocken garnieren.

# Erdbeermousse

## mit Karamellgitter

### Zutaten

FÜR 10 PORTIONEN

#### ERDBEERMUSSE

750 g Erdbeeren  
5 ml Zitronensaft  
50 ml Kirschlikör (17 % Vol.)  
50 g Zucker  
15 g weiße Blattgelatine  
300 g Sahne (33 % Fett)  
75 ml Eiweiß

#### KARAMELLGITTER

100 g Zucker

#### ERDBEERSAUCE

300 g Erdbeeren (TK)  
40 g Puderzucker  
2 g Vanillinzucker

#### GARNITUR

50 g Blaubeeren  
100 g Erdbeeren  
50 Rote Johannisbeeren  
2 g Minze

**Portionsgröße: 180 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,40 €**

#### Nährwerte pro Portion:

kcal./kJ: 236/983, Fett: 10,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,0 g, Kohlenhydrate: 28,3 g, davon Zucker: 27,3 g, Eiweiß: 3,8 g, Salz: 0,0 g



Online zum Rezept

## Zubereitung

### ERDBEERMUSSE

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, Kirschlikör und Zucker etwa eine Stunde marinieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Marinierte Erdbeeren mixen und durch ein feines Sieb streichen. Gelatine im Wasserbad auflösen und unter das Erdbeerpüree heben. Eiweiß steif schlagen. Schlagsahne und steif geschlagenes Eiweiß sorgfältig unter die Erdbeermasse ziehen. In Portionsgläser oder Schüsseln abfüllen und abgedeckt kalt stellen.

### KARAMELLGITTER

Zucker gleichmäßig in einer Pfanne karamellisieren und sofort mit einem Löffel auf Backpapier oder Silikonmatten zu Fäden ziehen.

### ERDBEERSAUCE

Erdbeeren mit Zucker antauen lassen und anschließend mit Vanillezucker fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und kühl bereitstellen.

### GARNITUR

Blaubeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren putzen. Minze zupfen. Alle Zutaten bereitstellen.

# Erdbeere

Die kleine Schwester der heute so beliebten Frucht, die Walderdbeere, war schon in der Steinzeit in aller Munde – das beweisen archäologische Funde. Im Mittelalter wurden die winzigen Früchte dann im großen Stil angebaut. Auch Methoden, Erdbeeren früher oder später reif werden zu lassen, hatten die Menschen zu der Zeit schon entwickelt. Nur die Größe der Frucht ließ sich damals noch nicht beeinflussen.

Erst in Amerika entdeckten französische Siedler eine etwas größere Art der Frucht: Diese wurde in Europa im 18. Jahrhundert als Scharlacherdbeere eingeführt und etwas später mit der großen chilenischen Erdbeere gekreuzt – unsere heutige Gartenerdbeere war geboren und kam Ende desselben Jahrhunderts über die Niederlande nach Deutschland. Heute gibt es über 1000 Sorten.

## Verwendung

Unschlagbar sind Erdbeeren pur oder mit Schlagsahne – ganz klar! Sie schmecken aber auch in saftigen Kuchen, sahnigen Torten, in Joghurt, lockeren Cremes oder als Parfait einfach superlecker. Werden die süßen Früchte mit Vanilleeis serviert, schmelzen Naschkatzen garantiert dahin. Als Konfitüre auf dem Brötchen sind sie ein Hit und als Farbtupfer im Salat sorgen sie für ein echtes Geschmackserlebnis.



## 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.