

# 2019 REZEPTTE

## HERBSTLICHE HOCHGENÜSSE



## Unser Kochteam



### CHRISTOPH KOSCIELNIAK

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

### RENÉ LUDWIG

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

### DANIEL KÄMMER

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

## LIEBE KUNDEN,

der Herbst steht vor der Tür und lädt wieder zum Schlemmen und Genießen ein. Endlich gibt es wieder Steinpilze, Kürbisse und Wild. Unser neues Rezeptheft zeigt Ihnen, wie vielfältig die goldene Jahreszeit sein kann: Servieren Sie Ihren Gästen beispielsweise eine feine Steinpilz-Bruschetta mit Grünkohlsalat (S. 28). So richtig Farbe ins triste Herbst-Grau bringt das Panamericana Road Chicken (S. 20) mit Pink-Pepper-Cream.

Und wer greift an kühleren Tagen nicht gern zu heißen Suppen?! Die Steckrübensuppe „Indian Summer“ (S. 24) passt somit perfekt zur herbstlichen Stimmung. Da wird einem garantiert warm ums Herz. Wenn es etwas Besonderes sein soll, überraschen Sie Ihre Gäste mit geräuchertem Heu-Rinderfilet in Senfmarinade (S. 14). Last but not least sorgen Zweierlei von Holunderbeer und Zwetschge mit gebackenem Zwieback-Scheiterhaufen (S. 16) für ein herbstliches Wohlbefinden.

In unseren Warenkunden erfahren Sie Wissenswertes zu einzelnen Produkten. Echt interessant! Außerdem gibt es nützliche Grundrezepte. Sind

Sie neugierig geworden? Mehr Rezepte für jede Gelegenheit und Jahreszeit finden Sie wie gewohnt in unserer Genusswelt unter [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) – Rezept-Kreationen von Profis für Profis! Für Kunden gibt es hier eine Menge Service gratis: Registrieren Sie sich und sehen Sie zu jeder Rezeptzutat den original verwendeten Artikel und Alternativen samt Artikelnummer. Speichern Sie Ihre Lieblingsrezepte oder bestellen Sie die Zutaten direkt über unseren Webshop oder JOMOSOFT. Einfach die gewünschte Anzahl an Portionen eingeben und ordern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und leckere Gerichte mit unserem neuen Rezeptheft!

Kulinarische Grüße  
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

# Das erwartet Sie ...

Salmrolle auf dem Rauchbrett.....	4
Warenkunde: Mangold .....	5
Geräucherte Meeresfrüchte "Rungis-Style".....	6
Warenkunde: Jakobsmuschel .....	7
Gefüllter Hokkaido.....	8
Warenkunde: Himalayasalz .....	9
Eingelegter Sanddorn-Hering.....	10
Rosa Kalbstafelspitz im Winterportulak-Schaum .....	12
Warenkunde: Kalbfleisch .....	13
Geräuchertes Heu-Rinderfilet.....	14
Warenkunde: Knoblauch.....	15
Zweierlei vom Holunderbeer und Zwetschge.....	16
Warenkunde: Zitrone.....	17
Fruchtig-säuerliche Sanddorn-Salsa.....	18
Warenkunde: Sanddorn .....	19

Panamericana Road Chicken .....	20
Warenkunde: Kurkuma .....	21
Wildschweinrücken mit Oliven-Maronen-Kruste .....	22
Steckrübensuppe „Indian Summer“.....	24
Warenkunde: Nelken .....	25
Steckrübensuppe „New England“.....	26
Warenkunde: Lorbeer .....	27
Steinpilz-Bruschetta mit Grünkohlsalat .....	28
Warenkunde: Mozzarella.....	29
Gesäuerte Pfifferlinge mit Potkäs .....	30
Warenkunde: Pfifferling .....	31
Gefülltes Brot.....	32
Cremige Polenta mit Paprika.....	33
Gebackene Steinpilze in knuspriger Kräuterpanade .....	34

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. Zutaten, die mit einem \* markiert sind, sind Grundrezepte. Hinweise zu deren Herstellung finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite.



# Salmrolle

## auf dem Rauchbrett



### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### SALMROLLE

- 1,4 kg Lachsfilet mit Haut
- 350 g Fenchelknollen
- 20 g Knoblauch
- 50 g Baby mangold
- 100 g Lauch
- 10 g feines Ursalz
- 5 g schwarze Pfefferkörner
- 100 g Camembert (30 % Fett i. Tr.)
- 100 ml Calvados (40 % Vol.)

#### COCKTAILSAUCE

- 150 ml Mayonnaise (70 % Fett)
- 50 g Tomatenketchup
- 10 g getrocknete Tomatenflocken
- 30 g Meerrettich
- 20 ml Calvados (40 % Vol.)
- 2 g feines Ursalz
- 2 g gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 2 g gemahlene Cayenne-Chilis

**Portionsgröße:** 200 g  
**Wareneinsatz:** ca. 3,56 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 308/1283, Fett: 15,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g, Kohlenhydrate: 4,7 g, davon Zucker: 1,8 g, Eiweiß: 27,9 g, Salz: 1,4 g

### ZUBEREITUNG

#### SALMROLLE

Lachsfilet von Schuppen und Gräten befreien. Fenchel putzen und hauchdünn schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Baby mangold und Lauch putzen und waschen. Lachsfilet auf der Fleischseite mit Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben. Mit Camembert, Fenchel und Baby mangold und Lauch belegen und anschließend von der dicken Seite aus einrollen. Mit Küchengarn fest zusammenbinden. Die Salmrolle im Smoker ca. 20 Minuten indirekt auf einen Räucherbrett bei ca. 150 °C garen und anschließend noch über offenem Feuer grillen, bis die Haut knusprig ist. Mit Calvados flambieren.

#### COCKTAILSAUCE

Mayonnaise, Ketchup, Tomatenflocken, Meerrettich, Calvados glattrühren und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken.

#### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Salmrolle in breite Stücke tranchieren und nach Belieben an Wildkräutersalat servieren.



Online zum Rezept

# Mangold

Wahrscheinlich ist es nicht einmal Popeyes Schuld. Dennoch spielte Mangold nach dem Spinat lange Zeit die zweite Geige. Zu schade, denn das würzige Blattgemüse zeigt sich ähnlich vielseitig wie sein bekannter Kollege. Höchste Zeit also, dass auch der Mangold in der Küche mal den Takt angeben darf!

## Herkunft

Die Heimat des Blattgemüses liegt in Vorderasien und im östlichen Mittelmeerraum. Die Ware, die auf dem deutschen Markt angeboten wird, stammt meist aus Italien.

## Familie & Arten

Mangold gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Kaum zu glauben: Aber Botanisch gesehen ist er eine Rübe! Damit ist Mangold beispielsweise mit der Roten Bete verwandt. Allerdings interessieren sich Feinschmecker nicht für die Wurzel des Mangolds – seine Blätter und Stiele haben es ihnen angetan. Häufig wird Mangold auch Stielmus genannt.

# Geräucherte Meeresfrüchte „Rungis-Style“

## mit Dijonsenf-Butter



### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### GERÄUCHERTE MEERESFRÜCHTE MIT DIJONSENF-BUTTER

- 300 g Seeteufelschwänze, TK
- 300 g Jakobsmuschelfleisch  
in der Schale
- 300 g Garnelen, TK
- 100 g Limetten
- 10 g BBQ-Gewürz
- 30 g Dijonsenf
- 1 g Meersalzflocken
- 200 g Butter
- 600 g Baguette

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

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 343/1432, Fett: 18,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,7 g, Kohlenhydrate: 29,9 g, davon Zucker: 0,2 g, Eiweiß: 13,8 g, Salz: 0,1 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### GERÄUCHERTE MEERESFRÜCHTE MIT DIJON-SENF-BUTTER

Seeteufel putzen und in Medaillons schneiden. Jakobsmuscheln, Garnelen und Seeteufelmedaillons mit Limettensaft und BBQ-Gewürz marinieren. Dijonsenf, Meersalzflocken und Butter schaumig aufschlagen. Meeresfrüchte samt der Marinade in leere Jakobsmuschelschalen setzen und in einen vorgeheizten Smoker geben. Die Meeresfrüchte zum Kochen bringen, mit der Dijonsenf-Butter flockenweise belegen und auf kleiner Hitze nachgaren. Dazu schmeckt französisches Brot.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

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



# Jakobsmuschel

Durch ihr festes weißes Fleisch und ihren nussigen, leicht süßlichen Geschmack ist die Jakobsmuschel für Muschelliebhaber eine besondere Delikatesse. Meist wird nicht das gesamte Fleisch, sondern nur der weiße Muskel (Nuss) und der Rogensack (Corail) gegessen.

## Geschichte

Die Jakobsmuschel ist das Erkennungszeichen der Pilger. Doch woher kommen der Name und die Bedeutung? Eine Legende besagt, dass ein Ritter einem Schiff entgegenritt, das die Leiche des heiligen Jakobus überführen sollte. Das Pferd des Ritters erschrak beim Anblick des Toten so sehr, dass es samt seinem Reiter ins Meer sprang. Durch übernatürliche Kräfte wurde der Ritter jedoch vor dem Ertrinken gerettet. Als er wieder auftauchte, war er übersät mit Muscheln – den heutigen Jakobsmuscheln.

Ob so oder anders – klar ist, dass die Jakobsmuschel für Pilger schon seit jeher einen großen Stellenwert hat. Anfangs diente sie als Beweis, dass man den Pilgerweg tatsächlich geschafft hatte. Später wurde sie zum Trinkgefäß umgerüstet oder als Werkzeug verwendet, galt aber alle Zeit schon als Schutzsymbol.

## Herkunft

Jakobsmuscheln sind weltweit verbreitet, bevorzugt in Küstenregionen Norwegens, Frankreichs, Englands und der USA.

# Gefüllter Hokkaido



## ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

### GEFÜLLTER HOKKAIDO

- 600 g Kartoffel-Drillinge
- 20 g geschälter Knoblauch
- 250 g Schalotten
- 1,8 kg Lammschulter
- 1,2 kg Hokkaido-Kürbis
- 20 g Meersalzflocken
- 10 g schwarze Pfefferkörner
- 20 g Rosmarin
- 10 g feines Ursalz
- 50 g körniger Senf
- 30 g Currypaste

**Portionsgröße:** 360 g  
**Wareneinsatz:** ca. 2,71 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 292/1225, Fett: 8,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,1 g, Kohlenhydrate: 16,9 g, davon Zucker: 5,9 g, Eiweiß: 35,0 g, Salz: 3,4 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### GEFÜLLTER HOKKAIDO

Drillinge, Knoblauch und Schalotten schälen und zurechtschneiden. Lammschulter in ca. 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden. Vom Kürbis den oberen Deckel abschneiden und die Kerne herauskratzen. Den Kürbis mit Salz und Pfefferkörner von innen würzen.

Lammschulterstücke auf einen Spieß setzen und rundherum angrillen, vom Spieß nehmen und mit Drillingen, Rosmarin, Knoblauch, Schalotten, Ursalz,

Senf und Currypaste vermengen. Alle Zutaten in den Kürbis füllen und mit dem Deckel versehen. Den Kürbis in eine Schale setzen und auf mittlerer Hitze ca. 90 Minuten räuchern.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den Hokkaidokürbis im Ganzen servieren und nach Bedarf mit Rosmarinzweigen garnieren. Am Grillbuffet können Sie den gefüllten Kürbis vor den Gästen portionieren.



# Himalayasalz

Salz ist nicht gleich Salz! Die zartrosafarbenen Flocken des Himalayasalzes begeistern nicht nur Koch-Profis. Schließlich sorgt das Salz für einen unvergleichlichen feinen Geschmack in unseren Lieblingsgerichten.

## **Geschichte**

Der Legende nach wurde die Lagerstätte des Salzes in Khewra von einem ganz Großen der Weltgeschichte entdeckt. Pferde im Heer von Alexander des Großen erschnupperten angeblich den magischen Ort, an dem heute ein riesiges Salzbergwerk steht. Um 350 v.Chr. ließ Alexander der Große das Kristallsalz erstmals nach Europa transportieren.

## **Herkunft**

Anders als der Name nahelegt, stammt das Salz nicht aus dem Himalayagebirge, sondern im Wesentlichen aus dem Salzbergwerk Khewra. Das liegt etwa 100 km südlich von Islamabad im Salzgebirge in der pakistanischen Provinz Punjab. Ein kleinerer Teil des als Himalayasalz vertriebenen Salzes stammt aus polnischem Bergbau.

## **Merkmale**

Entweder wird das Himalayasalz fein gemahlen, als Granulat oder in Form von Halitbrocken angeboten. Da kein künstlicher Reinigungsprozess stattfindet, behält es seine ursprüngliche mineralische, zartrosa Farbe.

# Eingelegter Sanddorn-Hering

## auf Vollkorn-Knäckebrot



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## EINGELEGTER HERING

Die Heringe fachgerecht auftauen. Weniger als die Hälfte des Wassers mit 1/3 Essig und dem Salz verrühren. Die Heringe ca. 12 Stunden darin einlegen. In der Zwischenzeit das restliche Wasser und den übrigen Essig mit den Gewürzen und Zucker einmal aufkochen, geschnittene Peperoni Sanddorn und in Streifen geschnittene Gemüsezwiebel dazugeben, kurz ziehen und abkühlen lassen.

Die eingelegten Heringe aus der Lake nehmen, gut abtropfen lassen, in Vakuumbbeutel legen, den Essig-Sanddorn-Sud aufgießen, vakuumieren und 2 Tage ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den Hering aus dem Beutel nehmen, den Sud nach Belieben mit etwas Xanthan abbinden und mit dem Sanddorn zum Anrichten bereitstellen.

## KARTOFFEL-AIOLI

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser, nach Belieben mit etwas Kümmel und Lorbeer, bissfest kochen. Anschließend pellen.

Für die Aioli die abgekühlten Kartoffeln mit Eigelb, Knoblauch und etwas Öl aufmischen. Anschließend das Öl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Emulsion entsteht. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

## ZWIEBELSALAT

Zwiebeln schälen und in feine ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Aus Öl, Essig und Zucker eine Vinaigrette herstellen. Zu den Zwiebelscheiben geben, unterheben und mit Salz abschmecken.

## KRÄUTERÖL

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

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

## GARNITUR

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, in leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren und abgießen. Kurz vor dem Servieren in feine Würfel schneiden, in Nussbutter anbraten und salzen. Äpfel schälen und in Julienne schneiden. Vollkornknäckebrötchen fein brechen und mit dem Salatmix und Pfeffer zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Kartoffel-Aioli auf den Teller dressieren, Backpapier darauflegen, mit einer Palette ausstreichen und das Papier wieder abziehen. Den Zwiebelsalat seitlich draufsetzen, mit dem Knäckebrötchen-Crumble eine Linie ziehen und den halbierten Hering parallel anlegen. Mit den gebratenen Kartoffelwürfeln, den eingelegten Sanddornbeeren und Apfeljulienne garnieren. Salatmix auf den Zwiebelsalat setzen, das Kräuteröl und den Pfeffer verteilen.

**Portionsgröße:** 155 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,28 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 453/1887, Fett: 29,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,2 g, Kohlenhydrate: 31,0 g, davon Zucker: 17,2 g, Eiweiß: 12,6 g, Salz: 2,1 g

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### EINGELEGTER HERING

- 500 g Heringsfilet mit Haut, TK
- 400 ml Wasser
- 200 ml Branntweinessig
- 15 g Salz
- 125 g Zucker
- 10 g Senfkörner
- 5 g Piment
- 5 g schwarzer Pfeffer
- 5 g Lorbeerblätter
- 20 g rote Peperonischoten
- 100 g Sanddorn, TK
- 150 g Gemüsezwiebeln

### KARTOFFEL-AIOLI

- 90 g mehligkochende Kartoffeln
- 30 g Eigelb
- 10 g geschälter Knoblauch
- 150 ml Rapsöl
- 25 ml Zitronensaft
- 3 g Meersalzkristalle

### ZWIEBELSALAT

- 330 g süße Zwiebeln
- 15 ml Rapsöl
- 30 ml Apfelessig
- 5 g Zucker
- 1 g Meersalzkristalle

### KRÄUTERÖL

- 40 g glatte Petersilie
- 20 ml Rapsöl
- 1 g feines Ursalz

### GARNITUR

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 20 g Nussbutter\*
- 1 g feines Ursalz
- 125 g Äpfel „Braeburn“
- 130 g Vollkornknäckebrötchen
- 30 g Micro-Leaf-Salat
- 1 g Pfeffer-Cuvée

**Rosa Kalbstafelspitz im**

**Winterportulak-Schaum und mit gebackener Mashua**



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## KALBSTAFELSPITZ

Kalbstafelspitz evtl. etwas nachputzen und mit der Miso-Paste einreiben. In einen Sous-vide-Beutel legen und vakuumieren. Anschließend den Tafelspitz bei 56 °C ca. 3–4 Stunden je nach Größe sous vide garen.

Kurz vor dem Servieren den Tafelspitz aus dem Beutel nehmen, in Nussbutter goldbraun nachbraten und portionieren.

Das Meersalz zum Anrichten bereitstellen.

## WINTERPORTULAK-SCHAUM

Winterportulak waschen und kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, etwas ausdrücken und in einen Paco-Jet-Behälter füllen. Etwa 12 Stunden einfrieren. Anschließend 2-mal pacossieren und nach Gebrauch auftauen lassen.

Abgeschmeckten Kalbsfond aufkochen, das Portulakpüree dazugeben und die Butterwürfel in den Fond montieren. Mit Meersalzflöckchen abschmecken.

## RAINBOW-MÖHREN

Die Möhren waschen und für 48 Stunden in eine 2%ige Salzlake legen. Anschließend abgießen, gut abtropfen lassen und in einen Sous-vide-Beutel legen. Rauchöl dazugeben und vakuumieren.

Im Steamer ca. 10 Minuten bei 100 °C garen. Anschließend im Eiswasser abkühlen.

Kurz vor dem Servieren die Möhren aus dem Beutel nehmen und in der Nussbutter leicht anbraten.

## MASHUA

Mashuas waschen, mit Erdnuss- und Zitrusöl einpinseln und salzen.

Anschließend im Ofen bei 160 °C je nach Größe der Mashuas ca. 15–20 Minuten garen. Die Mashuas sollten nach dem Garen noch einen leichten Biss haben. Kurz vor dem Anrichten die Mashuas im Ofen oder unter einem Salamander erwärmen und zum Anrichten bereitstellen.



## Warenkunde: Kalbfleisch

Kalbfleisch ist besonders zart und mild. Kein Wunder! Denn das junge Rind wird bereits im Alter von 3–4 Monaten geschlachtet und wiegt nicht mehr als 150 kg. Dementsprechend sind die Muskeln nicht vollständig ausgebildet und das Bindegewebe ist noch sehr weich.

### Verwendung

Die bekanntesten Gerichte mit Kalbfleisch stammen aus Italien: Saltimbocca ist Kalbfleisch mit Schinken und Salbei umwickelt. Kalbsschnitzel in einer feinen Zitronensauce mit Süßwein ist bekannt als Scaloppine, geschmort mit Tomaten als Ossobuco und eingelegt in Thunfischsauce heißt es Vitello tonnato. Zudem kennt man Kalb natürlich auch in unseren Landen: Ein beliebter Klassiker ist Kalbsleber „Berliner Art“ mit gebratenen Apfelscheiben und Zwiebelringen.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### KALBSTAFELSPITZ

1,6 kg Kalbstafelspitz  
30 g helle Miso-Paste  
20 g Nussbutter\*  
5 g Meersalzkristalle

### WINTERPORTULAK-SCHAUM

80 g Winterportulak  
60 ml heller Kalbsfond\*  
60 g Butter  
5 g Meersalzflöckchen

### RAINBOW-MÖHREN

600 g Mini-Rainbow-Möhren  
10 ml Birkenrauchöl  
10 g Nussbutter

### MASHUA

700 g Mashua  
5 ml kaltgepresstes Erdnussöl  
5 ml Zitrusöl  
5 g Meersalzkristalle

**Portionsgröße: 260 g**

**Wareneinsatz: ca. 4,90 €**

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 288/1199, Fett: 12,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,9 g, Kohlenhydrate: 9,7 g, davon Zucker: 8,5 g, Eiweiß: 33,6 g, Salz: 1,8 g

# Geräuchertes Heu-Rinderfilet

## in Senfmarinade



### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### GERÄUCHERTES HEU-RINDERFILET IN SENFMARINADE

- 220 g Rinderfilet
- 200 g Dijonsenf
- 10 g geschroteter Steakpfeffer
- 10 g mediterranes Ursalz
- 20 g geräucherter Knoblauch
- 20 g Rosmarin
- 100 ml Weinbrand (38 % Vol.)
- 20 g Kardamom
- 150 g Butter
- 10 g Meersalz

**Portionsgröße:** 180 g  
**Wareneinsatz:** ca. 3,20 €

**Nährwerte pro Portion:**

kcal/kJ: 209/867, Fett: 15,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 8,4 g, Kohlenhydrate: 3,6 g, davon Zucker: 2,0 g, Eiweiß: 6,8 g, Salz: 1,0 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### GERÄUCHERTES HEU-RINDERFILET IN SENFMARINADE

Rinderfilet parieren. Senf, Steakpfeffer, Salz, Knoblauch und Rosmarin vermengen und gut auf das Rinderfilet auftragen. Bio-Heu mit Räuchermehl, Weinbrand und Kardamom vermischen und in einen Bräter geben. Das Rinderfilet auf das Heu legen und dieses vorsichtig anzünden. Deckel schließen und in einem Smoker bei sanfter Hitze um die 70 °C für 40 Minuten räuchern.

Deckel vorsichtig öffnen, das Rinderfilet aus dem Topf herausnehmen und vom Heu befreien. Evtl. mit Küchenkrepp abtupfen. Butter aufschäumen und das Rinderfilet von allen Seiten karamellisieren. Fleisch etwas ruhen lassen. Rinderfilet tranchieren und mit Meersalz bestreuen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Rinderfilet als Ganzes oder in Scheiben tranchiert auf einer vorgewärmten Platte oder einem Brett servieren.



# Knoblauch

Aus Angst vor dem typischen Knoblauch-Atem verbannen viele Genießer das würzige Gewächs aus ihren Kochtöpfen. Schade – denn die tollen Knollen sorgen nicht nur für ein köstliches Aroma. Sie sind auch kleine medizinische Multitalente!

## 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 Garaus. Der Inhaltsstoff Allicin tötet sogar Pilze und Bakterien ab, gegen die moderne Medikamente nichts ausrichten können – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Studien belegen, dass Allicin zudem eine krebsvorbeugende Wirkung hat. 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.

Aus Angst vor dem typischen Knoblauch-Mundgeruch meiden viele die vielseitige Knolle. Dagegen gibt es jedoch einen einfachen Trick: Nach dem Genuss frische Petersilie oder Gewürznelken kauen – oder ein Glas Vollmilch trinken.

**Zweierlei von Holunderbeer und Zwetschge  
mit gebackenem Zwieback-Scheiterhaufen**



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## HOLUNDERBEEREN-PFLAUMEN-SORBET

Den Saft aufkochen, die Holunderbeeren dazugeben und einmal aufkochen. Abkühlen lassen. Wasser und Zucker, zu Läuterzucker kochen.

Anschließend alle Zutaten verrühren und abschmecken. Die Masse in einen Pacojet-Behälter füllen und über Nacht einfrieren. Je nach Bedarf pacossieren.

## HOLUNDERBEEREN-KOMPOTT

Die Zwetschgen waschen und entkernen und in Stücke schneiden.

Zucker leicht karamellisieren, Zwetschgen und Holunderbeeren dazugeben. Mit Saft und Wein ablöschen. Gewürze und ausgekratzte Vanilleschote dazugeben und ca. 1 Stunde einköcheln lassen, abschmecken. Anschließend nach Belieben warm oder kalt servieren.

## ZWIEBACK-SCHEITERHAUFEN

Auflaufformen (ca. 6 cm Ø) gut mit Butter ausstreichen, Zwiebackbruch in die Formen verteilen. Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Milch, Eigelb, Zucker und Salz verrühren und anschließend das geschlagene Eiweiß unterheben. Kurz vor dem Servieren die Auflaufformen befüllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten goldbraun backen. Den Scheiterhaufen aus den Formen stürzen und direkt mit dem Puderzucker, dem Anis-Blossom und der Atsina-Kresse zum Anrichten bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Holunderbeeren-Kompott kann man warm oder kalt servieren. Weitere Dessert-Servierempfehlung: mit Kaiserschmarrn, warmen Kastanienbuchteln oder Quarkknödeln anrichten.



## Warenkunde: Zitrone

Sauer macht lustig... und gesund! Die Zitrone ist uns bekannt als wahre Vitamin-C-Bombe. Doch auch in der Küche ist die gelbe Frucht ein kleiner Alleskönner – ihr saures Aroma verleiht den Gerichten eine intensive Note.

### Herkunft

Heute gedeihen Zitronenbäume in allen mittelmeeerartigen und subtropischen Klimazonen. Hauptimportländer sind Mexiko, der gesamte Mittelmeerraum, Florida und Brasilien.

### Ernährung & Gesundheit

Ob als Erkältungsmittel, Hustensaft, Verdauungsmittel oder Entspannungselixier – 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.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### HOLUNDERBEEREN-PFLAUMEN-SORBET

60 ml	Holundersaft
60 ml	Pflaumensaft
370 g	Holunderbeeren, TK
15 ml	Wasser
15 g	Zucker
10 ml	Zitronensaft
20 ml	Essig-Zubereitung mit Holundergeschmack
200 g	Zwetschgen
10 g	Glukose-Pulver

### HOLUNDERBEEREN-KOMPOTT

280 g	Zwetschgen
150 g	Zucker
650 g	Holunderbeeren, TK
250 ml	Holundersaft
200 ml	Rotwein zum Kochen
200 ml	roter Portwein
3 g	Zimtstangen
2 g	Piment
2 g	Sternanis
1 g	Pfeffer-Cuvée
4 g	Vanilleschoten

### ZWIEBACK-SCHEITERHAUFEN

20 g	Butter
250 g	Zwieback
400 g	Eier (Gr. L)
500 ml	Vollmilch (3,5 % Fett)
200 g	Zucker
2 g	Meersalzkristalle
5 g	Puderzucker
2 g	Anis-Blossom
20 g	Atsina-Kresse

**Portionsgröße:** 225 g

**Wareneinsatz:** ca. 2,33 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 477/2010, Fett: 10,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,3 g, Kohlenhydrate: 73,9 g, davon Zucker: 45,7 g, Eiweiß: 13,0 g, Salz: 0,4 g

# Fruchtig-säuerliche Sanddorn-Salsa

## mit Senfsaat und Minze



## ZUTATEN

FÜR 1 KG

### SANDDORN-SALSA

- 300 g Strauchtomaten
- 400 ml Apfelsaft
- 50 g Zucker
- 50 g Honig
- 30 g Senfkörner
- 20 g rote Peperonischoten
- 1 g rote Chillischoten
- 2 g Vanilleschoten
- 450 g Sanddorn, TK
- 10 ml Zitrusfrüchte-Essig
- 10 ml Zitrusöl
- 5 g Meersalz
- 0,5 g Pfeffer-Cuvée
- 20 g Minze

**Produktionsmenge:** 1 kg  
**Wareneinsatz:** ca. 15,72 €

#### Nährwerte pro 1 kg:

kcal/kJ: 1240/5210, Fett: 54,0 g, davon gesättigte Fett-säuren: 3,0 g, Kohlenhydrate: 165,0 g, davon Zucker: 116,0 g, Eiweiß: 19,0 g, Salz: 4,9 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### SANDDORN-SALSA

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

In der Zwischenzeit Apfelsaft mit Zucker, Honig und Senfkörnern aufkochen. Peperoni- und Chillischoten längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Peperoni in Julienne und die Chili in feine Würfel schneiden. Vanilleschote ebenfalls längs halbieren, das Mark auskratzen und die Schote in feine Würfel schneiden. Zusammen mit den Sanddornbeeren in den Apfelsud geben. Bei geringer Hitze einmal leicht köcheln lassen.

Aber Vorsicht: Die Beeren sollten nicht platzen! Auskühlen lassen.

Die Masse mit einem Stabmixer leicht anmischen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Minze in feine Julienne schneiden und unterheben.

### PROFI-TIPP

Die Sanddorn-Salsa ist ein hervorragender Begleiter zu Geflügel und Fisch und eignet sich perfekt für Desserts.



# Sanddorn

Klein, aber oho: Sanddorn ist eine echte Vitaminbombe und wird deshalb auch Zitrone des Nordens genannt. Die leuchtende Powerfrucht gibt vielen Gerichten eine ganze besondere Note.

## Herkunft

Sanddorn stammt ursprünglich aus dem fernen Osten; er wuchs im Himalaya, in Nepal und West- bzw. Ostasien. Durch eiszeitliche Verschiebungen vor 17.000 Jahren hat er sich weiter nach Europa ausgebreitet, heute finden wir ihn vor allem in Nord-, Mittel- und Südeuropa. In Deutschland kommt die dornige Pflanze besonders an den Küstengebieten der Nord- und Ostsee vor, aber auch im Schwarzwald und in den Alpen kann man sie finden.

## Verwendung

Roh schmeckt Sanddorn eher nicht, dazu ist er zu sauer. Das Obst lässt sich aber, gesüßt mit Zucker, Honig oder Ahornsirup, hervorragend zu feinem Gelee oder Marmelade verarbeiten – besonders die Kombination mit Aprikosen, Orangen oder Äpfeln ist ein echtes Highlight!

Sanddorn passt aber auch perfekt zu Lamm, Wild oder Käse. Wer kulinarische Experimente mag, kann aus den Beeren, Kräutern, Chili, Knoblauch und Olivenöl ein besonderes Pesto zubereiten. Sanddorn ist außerdem köstlich als Saft, Kräuter- oder Früchtetee, Bonbon oder Likör. Das Mark der Beeren verfeinert Müsli, Quark oder Joghurt, ist aber auch in Obstsalat, Salatsoßen, Eis oder Gebäck sehr lecker.

Panamericana

Road Chicken



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## PANAMERICANA ROAD CHICKEN

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

Den Knoblauch schälen, hacken und zusammen mit den anderen Zutaten außer Öl im Mörser zu einer Paste vermahlen. Mit dem Öl mischen und das Fleisch damit einreiben und einige Stunden marinieren. Es bietet sich an, das Fleisch dafür zu vakuumieren.

## SÜSSKARTOFFEL UND PINK-PEPPER-CREAM

Eine der Personenzahl entsprechende Stückzahl an Süßkartoffeln aussuchen und gut waschen. Anschließend im Konvektomaten für ca. 45 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln vor dem Anrichten im Ofen etwa 15 Minuten backen.

Die restlichen Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit dem Wasser aufgießen. Mit den beiden Pfeffersorten zusammen einkochen, bis das Wasser nahezu verdampft ist. Alles gemeinsam mit dem Sauerrahm aufmixen und anschließend unter den Quark ziehen. Nach Belieben abschmecken.

## MAIS

Den Minimais putzen. Wasser mit Kurkuma mischen und den Mais darin bissfest garen. Ein Teil des Kochwassers mit dem Salz und Essig mischen und den Mais darin einlegen.

Die Popcorn-Shoots-Leaves putzen und bereitstellen.

## PROFI-TIPP

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

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Kartoffel der Länge nach aufschneiden und etwas auseinanderdrücken. Mit der Cream füllen. Das Hähnchen grillen und in Tranchen schneiden. Auf der Kartoffel anrichten. Mit längs halbiertem Mais und den Popcorn-Shoots-Leaves garnieren. Nach Belieben mit getrockneten Limettenscheiben garnieren.



## Warenkunde: Kurkuma

Ohne Kurkuma wäre jeder Curry-Mix eine fade Angelegenheit – denn das leuchtend gelbe Pulver bringt Farbe und Würze in jeden Kochtopf! Nicht nur Feinschmecker sind von dem Gewürz begeistert: Wissenschaftler sprechen ihm sogar krebshemmende Eigenschaften zu.

### Herkunft

Die Heimat der Kurkuma liegt wahrscheinlich in Südostasien. Der Hauptproduzent ist heute Indien.

### Lagerung & Aufbewahrung

Bei Kontakt mit Luft und Licht verflüchtigen sich die ätherischen Öle der Kurkuma. Daher muss das Pulver in einem gut verschließbaren Behälter gelagert werden. Es sollte schnell verbraucht werden, da es sonst bald muffig schmeckt.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### PANAMERICANA ROAD CHICKEN

1,5 kg	Hähnchenschenkel
35 g	geräucherter Knoblauch
10 g	feines Ursalz
5 g	Limettenabrieb
10 g	Bunter Pfeffer
5 g	geschrotete Chili
50 ml	Rapsöl

### SÜSSKARTOFFEL UND PINK-PEPPER-CREAM

3,3 kg	lila Süßkartoffel
360 ml	Wasser
10 g	Rosa Beeren
10 g	grüner Pfeffer
500 g	Sauerrahm (24% Fett)
700 g	Speisequark (40% Fett)

### MAIS

500 g	Mini-Maiskolben
10 g	gemahlene Kurkuma
3 g	feines Ursalz
30 ml	heller Balsamico-Essig
10 g	Popcorn-Shoots-Leaves

**Portionsgröße:** 590 g

**Wareneinsatz:** ca. 3,88 €

### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 846/3529 Fett: 38,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,2 g, Kohlenhydrate: 88,8 g, davon Zucker: 17,4 g, Eiweiß: 34,0 g, Salz: 1,5 g

**Wildschweintrückeren mit Oliven-Maronen-Kruste,**

**Pulled Hase, Fasanenbrust mit Würzbutter**



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## WILDSCHWEINRÜCKEN MIT OLIVEN-MARONEN-KRUSTE

Die grünen Oliven zusammen mit den Maronen fein kutttern.

Die Butter weich werden lassen und zusammen mit den Eiern und dem Panko unter die Oliven-Maronen-Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Masse auf ein Pergamentpapier geben und mit einem zweiten Bogen Papier bedecken. Nun mit einem Wellholz die Masse etwa 5 mm dick ausrollen und kalt stellen.

Den Wildschweinrücken abparieren, trocken tupfen und mit einem Küchengarn rund binden. In Pflanzenöl rundherum anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Im Konvektomaten bei 125 °C auf 64 °C Kerntemperatur garen.

Den Rücken nun mit einem Streifen der Kruste belegen. Dafür mit einem Messer die Kruste zurechtschneiden und das Pergament danach abziehen. Kruste unter dem Salamander goldgelb überbacken lassen. Das Fleisch kurz ruhen lassen und zum Anrichten bereitstellen.

## Weineempfehlung

### „VON WINNING“ SPÄTBURGUNDER QUALITÄTSWEIN

#### WEINGUT VON WINNING

Der Rotwein aus der Pfalz – samtig mit der Frucht von Beeren und Kirschen im seidigen Geschmackserlebnis. Rauchig mit feiwürzigen Anklängen und einem Hauch Kakao im pikanten Finale.



## PULLED HASE

Schalotten in Streifen schneiden. Die Butter zerlassen und die Schalotten darin glasig andünsten. Gewürze und Kräuter hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Die Hasenkeulen nach Schrotkugeln absuchen und säubern. Zusammen mit der Zwiebelmischung in einen kochfesten Vakuumbbeutel geben und bei 66 °C für 16 Stunden garen. Den Sud anschließend durch ein Sieb in einen Topf gießen. Das Fleisch vom Knochen zupfen und in den Fond geben. Das Ganze nun einkochen, bis es sämig wird.

## FASANENBRUST MIT WÜRZBUTTER

Die Fasanenbrust nach Schrotkugeln absuchen und von den Federresten säubern.

Butter weich werden lassen und mit der Würzmischung verkneten. Die Brust damit einreiben und in einen Vakuumbbeutel geben. Im Wasserbad bei 65 °C für 10 Minuten garen.

Anschließend in einer heißen beschichteten Pfanne rundherum schnell anbraten und direkt zum Anrichten bereitstellen.

## BEILAGE

Bacon und Schalotten in Streifen schneiden. Bacon in einem flachen Topf langsam auslassen. Schalotten dazugeben und mit leichter Farbe anschwitzen.

Den geputzten, gewaschenen und trockenen Grünkohl im gleichen Topf ebenfalls kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kartoffeln gut waschen, zuerst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. In kaltes Wasser legen und dort 1 Stunde ziehen lassen. Abgießen und trocken tupfen. Das Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelstreifen darin knusprig ausbacken. Nach Belieben salzen. Den Wildfond nach eigenem Geschmack verfeinern und heiß bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Grünkohlgemüse mittig auf dem Teller platzieren. Den Pulled Hase darauf anrichten und das Kartoffelstroh darauflegen. Den Schweinerücken in Scheiben schneiden und an das Gemüse legen. Die Fasanenbrust aufschneiden und gefächert ebenfalls dazulegen. Wildfond angießen.

# ZUTATEN

## FÜR 10 PORTIONEN

### WILDSCHWEINRÜCKEN MIT OLIVEN-MARONEN-KRUSTE

- 100 g grüne Oliven
- 100 g blanchierte Maronen, TK
- 100 g Butter
- 120 g Eier (Gr. L)
- 50 g Panko-Paniermehl
- 2 g feines Ursalz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 3g gerebelter Majoran
- 1 kg Wildschweinrücken, TK
- 5 g Pflanzenöl

### PULLED HASE

- 200 g Schalotten
- 100 g Butter
- 2 g Zimtstangen
- 2 g Ingwer
- 1 g Orangenzesten
- 1 g geräuchertes Paprikapulver
- 2 g Rosmarin
- 1 g Lorbeerblätter
- 720 g Hasenkeulen, TK

### FASANENBRUST MIT WÜRZBUTTER

- 500 g Fasan-Brustfilet, TK
- 30 g Butter
- 20 g Gewürzsalz für Gänse & Enten

### BEILAGE

- 50 g Bacon
- 50 g Schalotten
- 500 g Grünkohlsalat
- 2 g feines Ursalz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 1 g Muskatnuss
- 400 g Kartoffel-Drillinge
- 100 ml Rapsöl
- 300 ml Wildfond\*

**Portionsgröße:** 310 g  
**Wareneinsatz:** ca. 4,20 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 465/1943, Fett: 26,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,7 g, Kohlenhydrate: 12,9 g, davon Zucker: 2,7 g, Eiweiß: 42,8 g, Salz: 0,6 g

# Steckrübensuppe

## „Indian Summer“



### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### STECKRÜBENSUPPE

- 700 g Steckrüben
- 20 g mildes Olivenöl
- 3 g feines Ursalz
- 2 g gemahlener, weißer Pfeffer
- 10 g edelsüßes Paprikapulver
- 10 g geräuchertes Paprikapulver
- 1 l heller Geflügelfond\*
- 400 g Schlagsahne

#### ZWIEBELCHUTNEY UND ENTE

- 400 g rote Zwiebeln
- 20 g Butter
- 2 g gemahlene Nelken
- 100 ml Whiskey (40 Vol.-%)
- 100 ml Ahornsirup
- 500 g geräucherte Entenbrust, TK

**Portionsgröße:** 270 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,80 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 336/1397, Fett: 22,8 g, davon gesättigte  
Fettsäuren: 1,5 g, Kohlenhydrate: 18,1 g, davon Zucker:  
10,0 g, Eiweiß: 10,4 g, Salz: 0,3 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

#### STECKRÜBENSUPPE

Die Steckrüben putzen, schälen und klein schneiden. In Olivenöl anschwitzen und die Gewürze dazugeben. Mit Geflügelfond auffüllen und weichkochen. Mit Sahne aufgießen, aufkochen und fein mixen. Nach Belieben abschmecken.

#### ZWIEBELCHUTNEY UND ENTE

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In Butter mit den Nelken anschwitzen und glasig dünsten. Mit Whiskey und Sirup auffüllen und langsam einkochen lassen.  
Die Entenbrust in feine Tranchen schneiden.



# Nelke

Wenn uns der Geruch von Nelken in die Nase steigt, denken wir automatisch an Weihnachten. Dabei kann man mit den würzigen Knospen so allerlei kreative Gerichte zaubern – auch im Sommer!

## **Herkunft**

Gewürznelken, kurz Nelken genannt, sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums aus der Familie der Myrtengewächse und waren ursprünglich auf den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe, beheimatet. Bereits mehrere 100 Jahre v. Chr. wurden sie in China verwendet. Mittlerweile werden sie weltweit angebaut; die besten Gewürznelken kommen heute von den Molukken, von Sansibar – vor allem von der Insel Pemba – und aus Madagaskar.

## **Gesundheit & Wirkung**

Bereits im Altertum kannte man Gewürznelken als Hausmittel bei Zahnschmerzen. Auch heute noch wird Nelkenöl in der Zahnheilkunde zur Schmerzstillung und Desinfektion eingesetzt und ist Bestandteil von Mundwässern. Nelken beseitigen unangenehmen Mundgeruch, regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Studien haben gezeigt, dass Gewürznelken die Ausheilung von Magengeschwüren positiv beeinflussen und krebshemmend wirken.

# Steckrübensuppe

„New England“



## ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

### STECKRÜBENSUPPE, WÜRZSTIPPE, MUSCHELN

- 700 g Steckrüben
- 20 g mildes Olivenöl
- 3 g feines Ursalz
- 2 g gemahlener, weißer Pfeffer
- 1,2 l heller Geflügelfond\*
- 400 g Schlagsahne
- 200 g Bacon
- 5 g Lorbeerblätter
- 40 g Senfkörner
- 400 ml Weißwein zum Kochen
- 500 g Venusmuscheln, TK

**Portionsgröße:** 250 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,10 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 337/1398, Fett: 23,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g, Kohlenhydrate: 9,9 g, davon Zucker: 2,0 g, Eiweiß: 11,2 g, Salz: 0,3 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### STECKRÜBENSUPPE, WÜRZSTIPPE, MUSCHELN

Die Steckrüben putzen, schälen und klein schneiden. In Olivenöl anschwitzen und die Gewürze dazugeben. In Olivenöl anschwitzen und die Gewürze dazugeben. Mit Geflügelfond auffüllen und weichkochen. Mit Sahne aufgießen, aufkochen und fein mixen. Nach Belieben abschmecken.

Den Speck in Streifen schneiden, die Lorbeerblätter hacken und mit den Senfkörnern in einem kleinen Topf anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen. Wenn nur noch etwa ein Viertel der Flüssigkeit vorhanden ist, die Muscheln hinzufügen und warm ziehen lassen.



# Lorbeer

Zu Kränzen geflochten, krönten die Lorbeerblätter einst erfolgreiche Feldherren. Heute sind sie Bestandteil ruhmreicher Rezepte in der Küche.

## Geschichte

Seit der Antike ist der Lorbeer eine bekannte und viel genutzte Kulturpflanze. Neben der Anwendung als Arznei und Gewürz hatte er auch eine kultische Bedeutung. Seine Blätter waren nämlich dem Gott Apoll geweiht. Die uns bekannten, aus Lorbeerblättern gewundenen Kränze wurden für große Leistungen verliehen. Bekannte Sportler, berühmte Feldherren wie Cäsar und herausragende Dichter trugen die Krone mit Stolz und Würde.

## Verwendung

Mit seinem aromatischen Duft und dem herb-würzigen Geschmack ist Lorbeer ein prima Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte. Wer weiß nicht die feine Würze der italienischen Kalbshaxe Ossobuco zu schätzen?

Auch Eintöpfe und Saucen ebenso wie Essige und Öle lassen sich damit verfeinern. Besonders raffiniert ist es, die trockenen Blätter beim Grillen mit auf die Glut zu legen. Der so entstehende würzige Rauch gibt dem Grillgut einen tollen Geschmack. Liköre oder Bitterschnäpse enthalten durch Lorbeer ebenfalls eine besondere Note.

# Steinpilz-Bruschetta

## mit Grünkohlsalat



### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### BRUSCHETTA MIT GRÜNKOHL-SALAT

900 g	Steinpilz-Scheiben, TK
5 g	Pflanzenöl
10 g	Gewürzsalz für Gänse und Enten
10 ml	heller Balsamico-Essig
20 g	Grünkohl
100 g	Büffelmozzarella (52 % Fett)
200 g	Ciabatta, TK
30 ml	natives Olivenöl

**Portionsgröße:** 110 g  
**Wareneinsatz:** ca. 1,72 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 115/483, Fett: 5,4 g, davon gesättigte Fett-säuren: 0,1 g, Kohlenhydrate: 10,1 g, davon Zucker: 0,9 g, Eiweiß: 6,2 g, Salz: 0,3 g



Online zum Rezept

### ZUBEREITUNG

#### BRUSCHETTA MIT GRÜNKOHL-SALAT

Die Steinpilz-Scheiben auftauen lassen und trocken tupfen. Der Personenzahl entsprechend schöne Stücke raussuchen und beiseitelegen. Die restlichen Pilze in heißem Pflanzenöl anbraten. Den entstandenen Saft runterkochen lassen, bis die Pilze wieder richtig braten. Nun mit der Würzmischung abschmecken und nochmals durchbraten. Mit dem Essig ablöschen und nach Belieben abschmecken. Den Steinpilzsalat anschließend kaltstellen.

Den Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella in Würfel schneiden und mit den jungen Grünkohlblättern unter die Steinpilze heben. Nach Belieben würzen.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl anbraten.

Die gerösteten Brotscheiben mit dem Salat belegen. Die gesammelten Pilzscheiben in einer Grillpfanne ohne Öl grillen, bis ein Muster zu erkennen ist.

# Mozzarella

Zusammen mit Tomaten und Basilikum machte der Kugelkäse Karriere in deutschen Küchen. Anfänglich wurde er nur aus Büffelmilch hergestellt. Mittlerweile ist der kleine Italiener bei Groß und Klein aber so beliebt, dass man ihn heute auch aus Kuhmilch gewinnt. So oder so: Sein milder Geschmack kann viel mehr als nur Gemüse aufpeppen!

## Merkmale

Mozzarella-Kugeln haben keine Rinde. Sie sind weiß mit glänzender Oberfläche. Mittlerweile gibt es den Käse aber auch in Zöpfen, in Stangen- oder in Blockform.

## Gesundheit & Wirkung

Mozzarella ist, wie andere Käsesorten, durch seinen hohen Kalziumanteil gut für Knochenbau und Zähne – so kann er Osteoporose vorbeugen. Er unterstützt außerdem die Blutgerinnung. Sein Milcheiweiß enthält lebenswichtige Aminosäuren. Phosphor braucht der Körper für den Aufbau der Zellwände und den Energiestoffwechsel. Magnesium stärkt die Nerven- und Muskelfunktionen sowie den gesamten Stoffwechsel.



# Gesäuerte Pfifferlinge vom letzten Jahr

## mit Potkäs und Grünkohlsalat

### ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

#### PFIFFERLINGE

- 1,5 kg Pfifferlinge
- 1 l Wasser
- 250 ml heller Balsamico-Essig
- 20 g feines Ursalz
- 40 g brauner Rohrzucker
- 10 g Senfkörner
- 5 g Kümmel
- 5 g gerebelter Majoran

#### POTKÄS

- 200 g Roquefort-Käse (52 % Fett i. Tr.)
- 200 g Munster (50 % Fett i. Tr.)
- 150 g Briortorte (50 % Fett i. Tr.)
- 100 ml Aquavit (41,5 % Vol.)
- 150 g Magerquark (0,3 % Fett)

#### SALAT

- 500 g Grünkohl
- 20 ml Limettensaft
- 10 ml Holunderblütensirup
- 60 ml Rapsöl
- 2 g feines Ursalz
- 2 g weißer Pfeffer

**Portionsgröße:** 250 g  
**Wareneinsatz:** ca. 4,15 €

#### Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 338/1394, Fett: 22,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,7 g, Kohlenhydrate: 6,5 g, davon Zucker: 2,7 g, Eiweiß: 18,0 g, Salz: 0,8 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

#### PFIFFERLINGE

Die Pfifferlinge sauber putzen. Anschließend die geputzten Pilze in ausgekochte Einmachgläser abfüllen.

Die Abschnitte mit dem Wasser und den anderen Zutaten langsam aufkochen und anschließend 30 Minuten ziehen lassen.

Nun den heißen Fond auf die Pilze passieren, bis diese bedeckt sind. Einige der Gewürze mit in die Gläser füllen. Gläser verschließen und bei 95 °C 45 Minuten einkochen, auskühlen lassen und mindestens 2 Wochen reifen lassen.

#### POTKÄS

Den Käse mit dem Schnaps vermischen und an einem kühlen Ort stehen lassen. Täglich umrühren, bis der Käse zu einer glatten Masse wird. Mit Quark verfeinern und nach Belieben abschmecken.

#### SALAT

Den Grünkohl putzen, waschen und abtropfen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing herstellen und den Salat darin marinieren.

#### PROFI-TIPP

Es bieten sich auch andere Schnäpse für den Potkäs an. Je nach Art des Käses oder des persönlichen Geschmacks.



## Pfifferling

Ob blanchiert, angebraten oder eingelegt – Pfifferlinge schmecken immer lecker. Wohl deshalb erfreut sich der goldgelbe Waldpilz in der Küche so großer Beliebtheit.

### Herkunft

Pfifferlinge findet man in ganz Europa, also auch in Deutschland. Bei uns sind sie zwar relativ selten geworden; in Osteuropa wachsen die Pilze aber noch recht üppig. Ebenso kommen sie in Australien, Süd- und Nordamerika sowie in Nordasien vor. Sie stehen am liebsten gesellig, selten einzeln, vor allem in Laub- und Nadelwäldern. Eierschwämme aus dem Laubwald sind allerdings größer und zeigen eine hellere Gelbfärbung als jene aus Nadelwäldern.

### Verwendung

Der für Pfifferlinge typische, würzig-pfeffrige Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn sie möglichst schlicht zubereitet werden. Gewürze sollten den Geschmack nur unterstreichen, nicht überdecken. Dann lässt sich der Pilz aber vielfältig einsetzen: Suppen und Salaten gibt er den richtigen Pfiff, Pasta- und Kartoffelgerichte werden mit ihm zum Gedicht, als Beilage zu Fisch oder Fleisch – vor allem Wild – schmeckt er hervorragend. Nicht zu verachten sind Eierschwämme auch als Hauptgericht – mit Speck gebraten, werden sie zum Gaumenschmaus.

# Gefülltes Brot



## ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

### GEFÜLLTES BROT

- 450 g Walnussbrot, TK
- 5 g geräucherter Knoblauch
- 125 g Mozzarellakugeln  
(45 % Fett i. Tr.)
- 25 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 25 g Bacon
- 2 g Basilikum
- 2 g Rosmarin
- 35 g Grana Padano (32 % Fett i. Tr.)

**Portionsgröße:** 60 g  
**Wareneinsatz:** ca. 0,41 €

#### Nährwerte pro 100 g:

kcal/kJ: 195/818, Fett: 7,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,2 g, Kohlenhydrate: 22,7 g, davon Zucker: 0,0 g, Eiweiß: 8,0 g, Salz: 0,1 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### GEFÜLLTES BROT

Die obere Brotkruste mit einem Sägemesser im Abstand von ca. 3 cm einschneiden. Kruste leicht anheben und mit Knoblauchzehen, Mozzarellastücken, getrocknete Tomaten und Baconscheiben füllen. Basilikumblätter und Rosmarinnadeln in die Schnittstellen füllen und mit geriebenem Grana Padano bestreuen. Im Anschluss bei 160°C für ca. 12 Minuten backen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Brot in Stücke schneiden und heiß servieren.

# Cremige Polenta mit Paprika



## ZUTATEN

FÜR 1 KG

### CREMIGE POLENTA MIT PAPRIKA

- 10 g geräuchertes Paprikapulver
- 500 ml Gemüsefond\*
- 140 g Maisgrieß
- 400 g rote Paprikaschoten
- 20 g mildes Olivenöl
- 5 g Knoblauch
- 5 g Thymian
- 3 g mediterranes Ursalz
- 3 g geschroteter Steampfeffer

**Produktionsmenge:** 1 kg  
**Wareneinsatz:** ca. 3,39 €

#### Nährwerte pro 1 kg:

kcal/kJ: 887,8/3704,5, Fett: 23,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,1 g, Kohlenhydrate: 142,5 g, davon Zucker: 24,1 g, Eiweiß: 19,7 g, Salz: 0,1 g



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### CREMIGE POLENTA MIT PAPRIKA

Das Paprikapulver mit dem Gemüsefond verrühren und aufkochen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und dabei umrühren. Etwa 5 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mehrmals umrühren. Die Paprikaschoten waschen und mit Olivenöl, fein gehacktem Knoblauch, gehackten Thymianblättern, Salz und Pfeffer einreiben. Die Schoten nun bei

200 °C für etwa 20 Minuten im Ofen backen, bis die Schale sehr dunkel geworden ist. Die Paprikaschoten in ein Gefäß mit Deckel legen und dort auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen die Haut der Schoten abziehen. Das Fruchtfleisch nun grob durchhacken und zusammen mit der ausgetretenen Flüssigkeit unter die Polenta rühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**Gebackene Steinpilze**

**in knuspriger Kräuterpanade**



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## HASELNUSS-MAYONNAISE

Für die Haselnuss-Mayonnaise alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

## TOMATENSALAT

Wasser und Zucker aufkochen, in ein Bügelglas füllen und die Zitronenverbene dazugeben. Am besten einige Tage gekühlt und verschlossen ziehen lassen. Tomaten waschen und nach Belieben schneiden – größere in Scheiben, die kleineren quer halbieren oder vierteln. Anschließend mit dem Verbene-Sirup marinieren, Zitronensaft darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## GEBACKENE STEINPILZE

Die Rinde vom Toast abschneiden. Kräuter waschen, gut trocken schleudern und grob zupfen. Kräuter mit Toast in einer Küchenmaschine fein mixen. Steinpilze putzen und grob schneiden. Kurz vor dem Servieren die Steinpilze mehlieren, durch das Vollei ziehen und in der Kräuterpanade wälzen. Anschließend bei 160 °C goldbraun in Öl frittieren. Auf Küchenkreppe abtropfen lassen und salzen.

## GARNITUR

Die geschälten Haselnüsse im Rapsöl goldbraun rösten. Anschließend das Öl abgießen, die Nüsse anstoßen, mit Curry würzen und salzen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Grünkohl kurz vor dem Anrichten marinieren und zusammen mit den restlichen Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

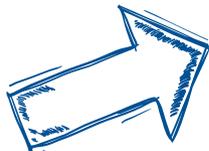
## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Haselnuss-Mayonnaise nach Belieben in ein kleines Schälchen füllen und die Currynüsse darauf verteilen. Die marinierten Tomaten auf einem Teller verteilen, darauf den Grünkohlsalat anrichten und die gebackenen Steinpilze arrangieren. Mit Lauchzwiebeln und Basilikumöl garnieren.

## Weinempfehlung

„KAUER“  
SPÄTBURGUNDER ROSÉ QUALITÄTSWEIN  
WEINGUT GEBRÜDER KAUER

Zart lachsfarben, frisch mit kräftiger Beerenfrucht belebt er die Sinne. Spritzig und lebendig – der Spätburgunder Rosé von Kauer.



# ZUTATEN

FÜR 10 PORTIONEN

## HASELNUSS-MAYONNAISE

250 g Salatmayonnaise (50 % Fett)  
250 g saure Sahne (10 % Fett)  
25 ml Haselnussöl  
5 g Meersalzkristalle  
0,2 g gemahlener, weißer Pfeffer  
2 g Zitronenabrieb

## TOMATENSALAT

125 ml Wasser  
125 g Zucker  
5 g Zitronenverbene  
1,25 kg Tomaten-Mix  
200 g Zitronen  
5 g Meersalzkristalle  
0,5 g Pfeffer-Cuvée

## GEBACKENE STEINPILZE

200 g Toastbrot  
30 g glatte Petersilie  
10 g Kerbel  
5 g Dill  
5 g Estragon  
800 g Steinpilze  
30 g Weizenmehl (Type 405)  
100 g Vollei  
5 g feines Ursalz

## GARNITUR

100 g geschälte Haselnusskerne  
20 ml Rapsöl  
4 g Jaipur-Curry  
1 g feines Ursalz  
50 g Lauchzwiebeln  
100 g Grünkohl  
20 ml Zitrus-Vinaigrette  
30 ml natives Basilikumöl

Portionsgröße: 330 g  
Wareneinsatz: ca. 1,99 €

## Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 472/1965, Fett: 33,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,7 g, Kohlenhydrate: 29,3 g, davon Zucker: 13,4 g, Eiweiß: 12,3 g, Salz: 1,6 g



## 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.prodakt.de](http://www.prodakt.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.