

KOCHWERKSTATT AM 30.10.2020

MENÜ

- * **SALAT MIT ANTIPASTI UND PARMESAN**
- * **ROTE PAPRIKA SUPPE MIT GEBRATENEM DORADENFILET**
- * **ROSA GESCHMORTE KALBSLENDE AUF RISOTTO UND GEMÜSE**
- * **COULANT AU CHOCOLAT MIT EXOTISCHEN FRÜCHTEN**

SALAT MIT ANTIPASTI

Gemüse (verschiedene Sorten: Zucchini, Auberginen, Paprika usw.)

Schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden,

Rosmarinöl herstellen:

Rosmarinzweige zupfen, fein hacken und dann in Olivenöl einlegen

Knoblauch schälen, auf Salz zerdrücken, hacken, mit Olivenöl bedecken.

In einem Topf

Olivenöl und einzeln und nach und nach

jedes Gemüse anbraten, mit dem Knoblauch, Rosmarinöl und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Gemüse al dente ist, mit

Aceto Balsamico ablöschen.

Das Gemüse in getrennten Gefäßen ziehen lassen

Salat putzen, mit Dressing anmachen und mittig auf einem Teller geben. Die Antipasti-Gemüse um den Salat herum anrichten und mit

Parmesan ausgarnieren.

ROTE PAPRIKASUPPE MIT GEBRATENEM DORADENFILET

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in
Olivenöl andünsten, bis die Masse kompottartig ist.

Rote Paprika putzen, in große Würfel schneiden und zu der Zwiebelmasse
dazugeben und schmoren.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Tomatenkonzentrat abschmecken.

Mit Gemüsebrühe auffüllen

Pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

Doradenfilet anbraten und über die Suppe legen

ROSA GESCHMORTE KALBSLENDE AUF RISOTTO UND GEMÜSE

Kalbslede parieren (putzen), mit
Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit
Öl anbraten und bei 92°C auf einem Gitter im Ofen langsam
braten.

Risotto kochen (siehe auch „Das A und O des Risottos“)

Risotto: In einen breiten flachen Topf Olivenöl mit fein geschnittenen
Zwiebelwürfeln andünsten, Risotto zugeben und leicht
andünsten bis das Korn glänzt. Immer wieder rühren, mit Wein
ablöschen (Rot? Weiß?), heiße Brühe nach und nach aufgießen,
ca. 10 Min. köcheln lassen und immer wieder rühren. Der Reis
ist fertig, wenn er noch einen leichten Biss hat aber man die
Stärke nicht herausschmeckt. Butter und Parmesan zugeben,
salzen, pfeffern. Zum Schluss „mantecare“ und fertig!

Gemüse putzen, in feine Streifen schneiden und in

Olivenöl kurz anschmoren, mit Salz und Pfeffer, ggfs. Kräutern
abschmecken

Fleisch in Scheiben mit dem Risotto, dem Gemüse und
Kalbsjus anrichten.

DAS A UND O DES RISOTTOS

- 1. Das Fett** ist unverzichtbar für das Kochen des Risotto; es bindet den Geschmack. Olivenöl und Butter sind notwendig.
- 2. Der Reis** Für Risotto nur italienischen Rundkornreis wie Carnaroli, Vialoni Nano, Arborio verwenden.
- 3. Der Wein** ist sehr wichtig, er wird ausschließlich verwendet, um das Risotto zu parfumieren. Normalerweise wird der Wein gleich nach dem Fett eingesetzt, aber viele nehmen ihn zum Schluss. So bleibt die Säure zum Würzen erhalten.
- 4. Die Brühe** Muss immer beim Kochen des Risotto heiß zugefügt werden, so bläst sich das Korn nach und nach auf. Je nach Bedarf Fleisch-, Fisch- oder Gemüsebrühe verwenden.
- 5. Das Handling** Immer gut rühren! Wenn der Risottoreis fast fertig ist, darf man mit dem Rühren nicht aufhören. Am besten mit einem Holzkochlöffel - die Italiener haben sogar einen Speziallöffel fürs Risotto erfunden mit einem Loch in der Mitte - so kleben die Körner nicht am Löffel und der Risotto wird noch homogener. Der Handgriff heißt „mantecare" - Binden beim Auflockern. Ganz zum Schluss Butter und Parmesan zugeben und schnell einrühren. Die Konsistenz muss so sein, dass bei der Hin- und Herbewegung des Topfes kleine Wellen entstehen „all' ondo".

COULANT AU CHOCOLAT

(für 6-8 Personen)

125 g Bitterschokolade (70%) mit

100 g Butter im Wasserbad langsam zum Schmelzen bringen.

4 ganze Eier und

145 g Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen.

50 g Mehl sieben.

Die Eier-Zucker-Masse in die Butter-Schokoladenmasse einrühren und das Mehl vorsichtig unterheben.

Runde Ringe buttern und zu 2/3 mit der Masse auffüllen.

Bei 190°C im Ofen 10-12 min backen.

Mit dem Coulis einen Saucenspiegel auf dem Teller erstellen und mit den Früchten ausgarnieren.

Das Coulant au Chocolat mit dem Ring auf den Teller stellen, den Ring entfernen und in 2/3 der Höhe in den Coulant mit ein Loch einstecken. Je nach Geschmack mit einer Kugel Eis ausgarnieren.



PLATZ FÜR KOMMENTARE