

Kochwerkstatt am 13.11.2021

Kochkurs

Vorspeise

Asia Salat mit gebeiztem Saibling, dazu Wasabi Mousse

Zwischengang

Tomaten-Kokos Suppe mit gebratenen Garnelen

Hauptgang

Gelbes Gemüsecurry mit gebratenen Seeteufel-Medaillons

Desserts

Creme Brulée mit Früchten

Asia Salat mit gebeiztem Saibling, dazu Wasabi Mousse

Sashimi:

- * Fisch (Seeforelle) filetieren und einlegen (am besten 1 Tag vorher)
- * Marinade: 100g Fleur de Sel, 175g Zucker und 25g geriebener Ingwer, mit Zitronenscheiben belegen und kühl stellen

Wasabi-Mousse:

- * 2 Blatt Gelatine einweichen und mit 100g Crème Fraiche, 100g Sauerrahm, 50g Wasabi, etwas Salz, einen Spritzer Zitronensaft zusammenrühren, 50g geschlagene Sahne unterheben und in ein kleines Gläschen abfüllen.

Graved Sauce:

- * Jeweils 1 EL süßen Senf, scharfen Senf, warmes Wasser und Honig zusammen mit etwas Dill, Salz, Pfeffer mixen und mit ca. 2 EL Sonnenblumenöl emulsionieren. In ein Glas abfüllen.

Asia Salat (z.B. Mizuna, Blattsenf 'Red Giant' und 'Wasabina', Komatsuna, Pak Choi)

Variante: Buddha Bowl Zutaten (z.B. Edamame Bohnen, knackige Brokkoli- und Blumenkohl-Röschen, Mango, Avocado, Gurken, Radieserl kleingeschnitten, mit Cashew-Kernen, Sesam und frischem Koriander garniert)

Dressing

- * Das Dressing lässt sich gut auf Vorrat zubereiten, einfach in Flaschen abfüllen und kühl stellen, so hat man immer fertiges Dressing parat.
- * 2l Wasser mit 150g Gemüsebrühe-Pulver aufkochen
- * 0,75l Balsamico-Essig mit 250g Honig, 100g Senf, 1,5l Pflanzenöl verrühren und mit der Gemüsebrühe mischen.
- * Dressing mit einem EL Sojasoße und hellen u schwarzen Sesamkörnern verfeinern, mit dem Salat mischen

Tomaten-Kokos Suppe mit gebratenen Garnelen

- * Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken
- * Tomaten mit heißem Wasser übergießen, schälen und würfeln.
- * Zwiebeln in Olivenöl dünsten, bis sie goldbraun, weich(verkocht) sind
- * Tomaten und Knoblauch, 1 EL Currypaste, Chilli und Limettenblätter zu den Zwiebeln geben und zu einem dickflüssigem Coulis einkochen
- * Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles zusammen schmoren
- * Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen, mixen und durch ein Sieb passieren, abschmecken
- * Scampis schälen und den Darm ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Pfanne mit Öl herausbraten.

Bemerkungen:

Gelbes Gemüsecurry mit gebratenen Seeteufel-Medaillons

- * Seeteufel Medaillons parieren (zuschneiden) und mit
- * Salz und Pfeffer in Olivenöl beidseitig anbraten.
- * Mit einer Marinade aus Sojasauce und Honig im offenen Ofen 15 min. glasieren.

Gelbes Gemüsecurry:

- * Kokosmilch aufkochen, und mit dem Handmixer gut mixen.
- * Gemüse (je nach Wunsch) schälen, putzen und in gleich große Stück schneiden.
Chlorophyll haltige Gemüse (Bohnen, Brokkoli etc.) blanchieren.
- * Anderes Gemüse in Kokosfett und Olivenöl schmoren. Süßkartoffeln und Kartoffeln in der Kokosmilch kochen. Currypaste mit fein geschnittenen Zwiebeln dünsten und zu der Kokosmilch geben.
- * Mit Ingwer und geschnittenen Zitronenblättern würzen.
- * Zum Schluss das Gemüse zugeben, in einem Suppenteller anrichten und die Seeteufel-Medaillons oben aufgeben. Mit frischem Koriander garnieren.

Bemerkungen:

Crème Brûlée mit Früchten

- * Früchte würfeln und mit Zucker-Zitronensaft anmachen
- * Masse in Crème Brûlée Förmchen 3/4 voll einfüllen

- * 7 Blatt Gelatine (2g Blatt!) im kalten Wasser einlegen

- * 1 l Sahne 1/4L Milch vermischen
- * 2 Vanilleschoten halbieren und auskratzen
- * 200 g Eigelb, 180g Zucker verrühren

- * Sahne, Milch und Vanilleschote aufkochen
- * Kochend auf die Zucker-Eigelb Mischung geben und verrühren

- * Mischung in Topf zurückgeben u unter ständigem Rühren „zur Rose abziehen“
- * Passieren durch ein Haarsieb
- * Ausgedrückte Gelatine hinzufügen
- * Abkühlen lassen (lauwarm)
- * In Förmchen zu der Apfelmasse geben, kalt stellen
- * Vor dem Servieren mit Rohrzucker karamellisieren

Bemerkungen: