

Rezepte

Gourmettreff

Kurs 44/3

Dr. Georg Dippel

23.07.2014

Leitung und Rezeptausswahl : Sigi Körner

Inhaltsverzeichnis

Kurs 44 / 3	1
Kalte Gurkensuppe	2
Panzanella (Brotsalat)	3
Vom Grill	4
Rote Grütze mit Vanillesahne	6

Kurs 44 / 3

(23.07.2014)

Kalte Gurkensuppe

Zutaten (für 4 Port.)

Suppe :

500 g Gurken
30 g Walnusskerne
 $\frac{1}{2}$ Bd Dill
2 Knoblauchzehen
400 ml griechischer Joghurt
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Anrichten :

3 El Olivenöl
4 Dillzweiglein
2 Walnusskerne, halbiert
4 Gurkenscheiben

Zubereitung

Suppe

1. Die Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und raspeln. Die Walnusskerne fein hacken, Dill klein schneiden, Knoblauch hacken, alles zusammen mit dem Joghurt fein pürieren und mindestens 2 Std gekühlt ziehen lassen.

2. Vor dem Anrichten das Olivenöl unter die Suppe schlagen, in Suppenschalen füllen und mit je einer Gurkenscheibe, Walnusshälfte und etwas Dill garnieren.



Panzanella (Brotsalat)

Zutaten (für 4 Port.)

250 g altbackenes (italienisches) Weißbrot
etwas Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Olivenöl
1 Salatgurke
200 g Tomaten
1 milde Zwiebel
Basilikum

Zubereitung

Salat

1. Das Weißbrot entrinden, in grobe Würfel schneiden, mit etwas Wasser und 1 El Essig besprühen und einweichen lassen. Dann trocken schleudern und zwischen den Handflächen vorsichtig reiben, um die Würfel wieder zu trennen (dabei aber nicht zerbröseln!), mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

2. Die Gurke schälen, würfeln, salzen und ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

3. Brot und Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig säuern und 1 Std bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

4. Zum Anrichten etwas Olivenöl unterziehen und mit Basilikum dekorieren.



Noch was !

Zum Brotsalat können weitere Gemüse nach Geschmack zugegeben werden. Unabdingbar sind Weißbrot, Tomaten, Zwiebeln und Olivenöl.

Vom Grill

Zutaten (für 4 Port.)

Fleisch :

Doppeltes Rückensteak am Knochen vom Hällischen Schwein
Ochsenkotelette vom Weiderind
Coburger Würste

Beilagen :

Caponata :

500 g Auberginen
150 g Staudensellerie
1 milde Zwiebel
250 g Tomaten
40 g schwarze Oliven
1 $\frac{1}{2}$ El Kapern
1 Tl Puderzucker
Weißweinessig
Weißwein
Olivenöl
Frittieröl
Zitrone (Saft und Schalenabrieb)
Salz, Pfeffer
Basilikum

geschmorte Zucchini :

500 g Zucchini
4 Knoblauchzehen
Olivenöl
Thymianzweige
Zitrone (Saft und Schalenabrieb)
Salz, Pfeffer

gebähte Kartoffel :

1 kg Kartoffeln, fest kochend
1 l Frittieröl
Olivenöl
Rosmarin
Salz, Pfeffer

Basilikumpesto :

$\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum
1 Bd. Petersilie
40 g Walnusskerne
40 g Parmesan
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Fleischgericht

1. Gegrillt werden doppelte Rückensteaks am Knochen vom Hällischen Schwein, Ochsenkotelette vom Weiderind und Coburger Würste. Als Beilagen gibt es Caponata (Auberginengemüse), geschmorte Zucchini, gebähte (gebratene) Kartoffeln, Basilikumpesto und Sauce Choron.

2. Für das Auberginengemüse (Caponata) die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden, salzen und 1 Std ziehen lassen. Staudensellerie in 3 cm lange Stücke, die Zwiebel in feine Streifen schneiden, Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen und die Kapern wässern.

3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Selleriestücke darin andünsten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Dann mit dem Weißweinessig ablöschen, ca. 50 ml Weißwein angießen, Oliven und Kapern zugeben und alles ca. 15 min köcheln lassen.

4. Auberginenwürfel kurz abbrausen, trocken tupfen, portionsweise in Öl knusprig backen, zum Gemüse geben, nochmals Weißwein angießen und ca. 10 min garen. Dann die Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss das fein geschnittene Basilikum unterheben.

5. Für die geschmorten Zucchini diese längs halbieren, die Kerne ausschaben, in gleichmäßige Würfel schneiden salzen, ca. 30 min ziehen lassen und dann das Wasser abschütteln. Die Knoblauchzehen in der Schale andrücken und mit einigen Thymianzweigen in Olivenöl anschwitzen.

6. Dann die Zucchiniwürfel zugeben und bei geschlossenem Deckel garen, dass die Zucchini fast zerfallen. Thymianzweig wieder entfernen, Knoblauchzehen aus der Schale drücken, mit der Gabel fein zerdrücken und wieder in die Zucchini Masse geben. Mit Olivenöl fast cremig rühren (doch die Würfel sollen noch erkennbar sein), mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für die „gebähten Kartoffeln“ die Kartoffeln waschen, schälen und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im mäßig heißen (130°C) Frittieröl portionsweise hell backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

8. Ein Backblech mit Olivenöl austreichen, die anfrittierten Kartoffelscheiben darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit fein gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C goldgelb ausbacken.

9. Für das Basilikumpesto Basilikum und Petersilie grob zerkleinern, Parmesan frisch reiben, mit den Walnusskernen in einem Blitzhacker fein pürieren und soviel Olivenöl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten (Fortsetzung)

Sauce Choron :

2 Schalotten
2 El Weißweinessig
1 Zweig Estragon
Pfeffer
2 Eigelb
100 g Butter
25 g Tomatenmark
Salz
Zitronensaft

Zubereitung (Fortsetzung)

10. Für die Sauce Choron die Schalotten mittel fein würfeln, in einer Kasserolle etwas Butter erhitzen, die Schalotten zugeben und in 10 min bei sanfter Hitze gar dünsten. Mit Weißweinessig ablöschen und stark einkochen. Dann den gehackten Estragon zugeben und pfeffern.

11. Die Eigelb zugeben und unter ständigem Schlagen auf ca. 60°C erhitzen, dann die Butter in Stücken einarbeiten, Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm stellen.

12. Das gegrillte Fleisch und Wurst mit dem Auberginengemüse, geschmorten Zucchini, „gebähten“ Kartoffeln, Basilikumpesto und Sauce „Choron“ servieren.



Rote Grütze mit Vanillesahne

Zutaten (für 4 Port.)

500 g gemischte Beeren
200 ml roter Saft (Johannisbeere,
Sauerkirsche)
1 El Zucker
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 cm Zimtrinde
1 Streifen Zitronenschale
1 Sternanis
1 Scheibe Ingwer
1 El Speisestärke
200 ml Schlagsahne
1 El Vanillezucker

Zubereitung

Dessert

1. Beeren verlesen, waschen und säubern. Den Saft mit dem Zucker, Vanilleschote, Zimtrinde, Ingwer, Zitronenschale und Sternanis aufkochen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren, zum Würzsaft geben und 2 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt 25 min ziehen lassen. Den Saft abseihen, die Beeren dazugeben und im Kühlschrank mindestens 2 Std ziehen lassen.

2. Die Sahne schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen und mit der roten Grütze dekorativ anrichten.

