

bluechip Computer AG

Menü

Gebeizter Saibling mit Kopfsalat und Zuckerschoten

Bärlauchschaumsüppchen mit Brotchip

Rosa gegarter Kalbsrücken mit grünem Gemüse und Zitronen-Kartoffelstampf

**Kokosnuss Panna cotta mit Rhabarber und
dunklem Schokoladencrumble**

Gebeizter Saibling mit Kopfsalat und Zuckerschoten

Zutaten für 10 Personen

5 frischer Saibling oder 10 Filets
1 Zitrone
1 Orange
Je 1 Bund Dill, Petersilie
100g Zucker
100g grobes Salz
5 Wacholderbeeren
2 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Senfsaat gelb

500g Zuckerschoten
200g Erbsen (TK)

5 Romanasalat
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
Zitronenabrieb

Zubereitung

Saibling putzen, filetieren, entgräten und die Haut entfernen. Pfeffer, Wacholder, Salz und Senfsaat im Mörser grob zerstoßen. Dill und Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Zerstoßene Gewürze mit den Kräutern und Zucker mischen. Etwas von der Gewürzmischung in einen Einsatz geben, Fischfilets darüber geben, Gewürzmischung verteilen und gut andrücken. Zitronenscheiben und Orangenscheiben abschließend auf die Filets geben, danach mit Klarsichtfolie bedecken. 20 Min. marinieren. Kurz vor dem Anrichten die Filets portionieren und mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

Schoten waschen und kurz in heißem Wasser blanchieren. In eine Schüssel mit Eis geben und abschrecken. Anschließend in der Mitte schräg halbieren. Die Erbsen ebenfalls kurz blanchieren und ins Eiswasser geben. Kurz vor dem Anrichten mit Vinaigrette anmachen.

Den Romanasalat ggf. putzen und halbieren. Kurz vor dem Anrichten eine Pfanne aufsetzen und heiß (bis sie leicht raucht) werden lassen. Etwas Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und den Salat von der Schnittseite goldbraun anbraten, kurz wenden und mit Vinaigrette marinieren, salzen pfeffern und etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Bärlauchschaumsüppchen mit Brotchip

Zutaten für 10 Personen

1 Bund Bärlauch/Petersilie
Mandelstifte
50g Mandeln
100ml Sonnenblumenöl
3 Schalotten
½ Lauch
½ Sellerie
1 Knoblauchzehe
400ml Gemüsebrühe
300ml Sahne
200ml Milch
200ml Weißwein
100g Butter

10 Blüten
1 Baguette
Etwas Kerbel
100g Creme Fraîche
1 Zitrone
Salz

Zubereitung

Pesto

Den Bärlauch/Petersilie und etwas Sonnenblumenöl mit einem Mixstab oder dem Thermomix zu einer Paste pürieren, ziemlich zum Ende hin die Mandeln kurz mit mixen, es können noch Stücke vorhanden sein. Kurz vor dem Servieren die Paste in die fertige Suppe ein mixen.

Suppe:

Lauch, Sellerie, Schalotten und Knoblauchzehe fein hacken und in einem Topf mit Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit etwas Gemüsebrühe alles weichkochen. Anschließend im Thermomix mixen, dabei Sahne und Butter zugeben.

Das Baguette anfrieren, halbieren und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier geben, mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Dann im Backofen bei 180°C ca. 10-15 Min. backen.
Creme Fraîche mit Zitronenschale, Zitronensaft und etwas Salz würzen und in eine Spritzflasche geben. Dann dekorativ auf die Brotchips spritzen und mit Blüten garnieren.

Rosa gegarter Kalbsrücken mit grünem Gemüse und Zitronen-Kartoffelstampf

Zutaten für 10 Personen

**1,5 kg Kalbsrücken
Salzflocken, Pfeffer
Senf**

**1 Bund Spargel grün
1 wilder Brokkoli oder Brokkoletti
300g Babyspinat
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker**

**2 kg mehlig kochende Kartoffeln
Saft & Abrieb 2 Zitronen
Senfkörner
Flüssige Butter, Salz, Pfeffer**

Zubereitung

Den Ofen auf 100°C vorheizen. Kalbsrücken ggf. parieren und mit Küchenfaden binden. Auf dem Grill von allen Seiten an grillen (bei geöffnetem Deckel) danach dünn mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein gelochtes Ofenblech setzen. In den Ofen geben und auf 54°C Kerntemperatur fertig garen.

Beim Spargel das holzige Ende abschneiden und den unteren Bereich schälen. Kurz vor dem Servieren mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren und auf dem Grill angrillen. Den Brokkoli putzen und im Salzwasser balancieren, im Eiswasser abschrecken. Den Spinat waschen, putzen und kurz vor dem Servieren mit Vinaigrette marinieren.

Kartoffeln waschen, im Salzwasser weich kochen und abgießen, kurz ausdampfen lassen und anschließend schälen. Alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken (nicht zu fein, es darf ruhig etwas gröber sein). Zum Abschmecken flüssige Butter, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zugeben.

Kokosnuss Panna cotta mit Rhabarber und dunklem Schokoladencrumble

Zutaten für 10 Personen

130g dunkle Schokolade
130g Zucker
50g Wasser

150g Zucker
60ml Batida de Coco
500g Sahne
200g Kokosnussmilch
5 Blätter Gelatine

300g Sahne leicht angeschlagen
200g Kokosnuss Raspeln

1 kg Rhabarber
600g Erdbeeren
500ml Erdbeersaft
8 EL Zucker
1 Vanilleschote
3 EL Vanille-Stärke
Weißer Rum + Erdbeerlimes

Zubereitung

Zucker mit Wasser in einen Topf geben und auf kleiner Hitze auflösen lassen, die Schokolade schmelzen, unter die Zucker/Wasser Masse geben und durchrühren. Auf ein Blech geben und auskühlen lassen.

Zucker, Batida de Coco, Sahne und Kokosnussmilch in einem Topf aufkochen. Die Gelatine im eiskalten Wasser einweichen und danach in der Sahne-Kokosnussmilch auflösen.

Wenn die hergestellte Masse leicht anzieht, die Sahne und die Kokosnussraspeln unterheben und Panna Cotta in Gläser abfüllen.

Rhabarber putzen und in Würfel schneiden. Erdbeeren putzen und vierteln. Ein paar als Garnitur übrig lassen.
Zucker mit etwas Wasser in einen Topf geben und ein Karamell herstellen, mit etwas weißen Rum ablöschen, Erdbeersaft und Vanilleschote zugeben und um die Hälfte reduzieren. Rhabarber zugeben und ca. 3 Min. leicht köcheln lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Kompott damit binden. Zum Abschmecken noch etwas Erdbeerlimes zugeben. Vom Herd nehmen, die Erdbeeren untermischen und abkühlen lassen.



COOKST DU!
Kochschule Eppelheim
Handelsstr. 2
69214 Eppelheim

☎ 06221 - 75 92 05 02

📠 06221 - 75 92 05 10

✉ info@kochschule-eppelheim.de
<http://www.kochschule-eppelheim.de>