

Rezepte-Sammlung der Kochkurse

GRUNDKURS - BASISWISSEN
FLEISCH, GEFLÜGEL und SAUCEN
STEAKS, KURZGEBRATENES UND SAUCEN
BIO-FLEISCH: STEAKS, BRATEN UND GESCHMORTES
FISCHE, SCHALEN- UND KRUSTENTIERE
VEGAN, VEGETARISCH, GESUND-KOCHEN
SUSHI, CURRY, WOK und CO
SÜDFRANZÖSISCHE KÜCHE
KREATIV KOCHEN
HAUBENKOCHEN
KÜCHE & WEIN

von Birgit Anzely mit und für Thomas Hüttl



Inhaltsverzeichnis

Widmung.....	5
Vorwort / Einführung/ Erläuterungen.....	6
GRUNDKURS – BASISWISSEN	11
Frittatensuppe.....	12
Brathähnchen mit gemischtem Blattsalat und gebratenen Champignons	14
Gekochtes Schulterscherzel / Tafelspitz mit Rösti Wurzelgemüse, Brokkoli & Semmelkren oder Apfelkren	16
Hüferlsteak mit Rotweinschalotten und sautierten Schwarzwurzeln	19
Marokkanische Lammtagine mit Süßkartoffeln	21
Spaghetti pomodoro	23
Mousse au chocolat	24
FLEISCH, GEFLÜGEL und SAUCEN	25
Grießnockerl Suppe.....	26
Andalusisches Kaninchen	28
Kalbsroulade mit Spinat-Steinpilzfülle auf Rote-Rüben-Spätzle in Pfeffercremesauce	29
Lammtagine mit Couscous	32
Mango-Krautsalat mit Entenbrust.....	33
STEAKS, KURZGEBRATENES UND SAUCEN.....	35
Wok süß-scharf mit Kalbsfleisch, Shiitake- & Austern-Pilzen	36
Schweinsmedaillons auf Schwarzkohl mit Pfeffercremesauce & mild gebratenen Schwarzwurzeln	38
Hüferl- und Filetsteak im Rosmarin-Jus mit Rotweinschalotten und gebackenem Kürbis	40
Lammkotelette mit Pfefferdip auf Auberginen-Paprika-Gemüse mit Zucchini­spalten	43
BIO-FLEISCH: STEAK, BRATEN UND GESCHMORTES	45
Jus (Kalbsjus)	46
Rosa Kalbsrücken mit Schalotten und Erdäpfeln in Weißwein-Crèmesauce	47
Lammhals „Milanese“ (nach Art von Ossobuco)	49
Thailändisch geschmorter Schopfbraten mit Sesam-Kraut und asiatischen Pilzen.....	51
FISCHE, SCHALEN- UND KRUSTENTIERE	53
Linguine mit Friolino und Vongole	54
Kabeljaufilet auf Blattspinat und Kartoffelwedges („Heurige“)	55

Karpfen in Räucherkruste auf Roten Rüben im Weißwein-Kren-Sud	56
Calamari auf Rucola-Paradeissalat	57
Marinierte Sardinen	58
Biosaibling im Ganzen mit grünem Spargel.....	59
Branzino in der Salzkruste mit jungen Karotten und Erdäpfelpüree.....	60
Seeteufelmedaillon mit sautiertem Fenchel	62
Kingprawns auf Bärlauchrisotto mit weißem Spargel	63
Tunasteak auf Schwarzwurzeln	64
VEGAN, VEGETARISCH, GESUND KOCHEN.....	65
Paprika-Chili-Hummus Brötchen	66
Misosuppe mit Algen, Tofu, Shiitakepilzen und Jungzwiebeln.....	67
Gebratener Tofu in Räucherpaprika auf Rote-Rüben-Carpaccio in Kräutervinaigrette, mit Vogersalat.....	68
Indian Curry mit Sojafleisch oder Seitan mit Gemüse und Erdnuss-Basmatireis	69
Kokos –Panna-Cotta mit Orangenfilets in Ahorn-Karamell-Sirup und Dinkelblätterteiggebäck	71
Kokos-Panna-Cotta mit Dattelsauce, Erdbeeren und Blätterteiggebäck	73
SÜDFRANZÖSISCHE KÜCHE	74
Salat von gebackenen Roten Rüben mit Ziegenfrischkäse & Croutons.....	75
Pissaladières kleine Zwiebeltartelettes	76
Angler / Seeteufel auf Fenchel-Orangen Gemüse.....	77
Thymian-Zitronen-Lamm mit Artischocken Barigoul und Safran-Kartoffelpüree	79
Lavendel-Honig-Eis mit gewürzten Weingarten-Pfirsichen.....	81
SUSHI, CURRY, WOK UND CO.	83
Thai-Curry-Paste.....	84
Thai-Avocado-Tartare.....	85
Tom Yam Goong, sauer-scharfe Garnelensuppe mit Shimeji-Pilzen und Gemüse.....	86
Veggie Pad Thai mit Tofu Shiitakepilzen	88
Asiatisch gebeizter Schweinebraten auf Wok-Gemüse.....	90
Indisches Veggie Curry	92
Mango Krautsalat mit Calamari.....	93
Sushi	94
Grünes Thai Curry.....	97
Tom Kha Gai	98
Vietnamesische Frühlingsrollen / Sommerrollen	100

KREATIV KOCHEN	101
Jakobsmuscheln – Sashimi mit Chili Vinaigrette und Avocado-Crème.....	102
Kabeljaufilet auf sautiertem Fenchel mit Orange und Dillkartoffeln	103
Shiitake– Rostbraten mit aromatisiertem Jasminreis	104
Knuspriges Saiblingsfilet auf Rote-Rüben-Risotto	106
Pastinaken-Parmesan-Crèmesuppe	108
Rosa Kalbsrücken gebeizt mit Zitrone und Thymian auf gebratenem Radicchio	109
Marokkanische Lamm-Tagine mit Gemüse und Couscous.....	111
Ausgelöstes Bio-Hähnchen in Honig und Rosmarin auf Endivien Apfel-Salat mit Süßkartoffelchips	113
Hummus Brötchen mit Rote-Rüben- und Sesam-Garnierung	114
HAUBENKOCHEN	115
Schnittlauch-Canapés und thailändisch glacierte Hühnerleber	116
Black Tiger (oder Hummer) in Pastis-Zitronen-Butter auf Bärlauchrisotto im Artischockenboden (Topinamburchips)	117
Gerolltes Bio-Forellenfilet mit Sauerampferfarce auf Paprikapüree, mit gedünstetem grünem Spargel	119
Krone vom Osterlamm in Parmigiano-Kruste mit Bärlauch-Ricotta Ravioli auf Marinda-Paradeis-Salsa & knusprigem Selleriegrün	120
Topfensoufflé mit Sanddornfruchtfleischöl mit karamellisiertem Rhabarber–Erdbeer–Röster	123
Prosecco mit Erdbeer–Basilikum–Sorbet	125
KÜCHE & WEIN	126
Lachssashimi.....	127
Weißer Marchfelder Spargel in Himbeer-Walnuss-Vinaigrette mit Tofu-Croutons, Vogerlsalat, Selleriechips und gerösteten Kürbiskernen	128
Argentinisches Filetsteak mit Rotweinjus Eierschwammerln, Steinpilzen & Grammel-Polenta	130
Knuspriges Zanderfilet mit Thymian auf rotem Mangold in Marinda-Paradeis-Butter & Süßkartoffelpüree.....	132
Käsevariation mit Wein	134
Maiwipferl-Weinchadeau auf steirischen Erdbeeren (Plundergebäck)	135
SPEISEN & WEIN	136
(eine kurze Zusammenfassung).....	136

Kalbsroulade mit Spinat-Steinpilzfülle

auf Rote-Rüben-Spätzle in Pfeffercremesauce

Zutaten für 4 Personen

- 4 Kalbsschnitzel à 160 – 180 g
- ca. ⅛ l Fond
- Schuss Weißwein
- Butterschmalz oder Bratöl

Spätzle

- 2 – 3 Eier
- 250 g Mehl (glatt & griffig)
- Milch und Sauerrahm (bis zur gewünschten Konsistenz)
- 4 – 5 EL Rote-Rüben-Pulver
- Muskat
- Salz
- Butter (zum Schwenken)

Farce

- 100 g geschnittenes mageres Kalbfleisch
- 3 – 4 EL Obers
- 2 EL Blattspinat (gehackt)
- 200 g frische od. 50 g getrocknete Steinpilze
- 2 EL Senf
- etwas Fond
- Pfeffer
- Salz

Garnierung

- 2 Stiele Petersilie (nur das Grün abzupfen für die Garnierung am Teller)

Bechamel (Pfeffercremesauce)

- 1½ EL Butter
- 1 EL Mehl (glattes)
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ⅛ l Weißwein (fruchtig frisch)
- ¼ l Milch
- 1/16 l Obers
- etwas Fond (für gewünschte Konsistenz)
- Muskat
- Grüner Pfeffer (gehackt)



Küchengerät

z.B. Moulinex zum Mixen & Zerkleinern, ein Spätzlesieb

Zubereitung

(Vorbereitung 1 Std., Kochzeit ca. ½ Std., Gesamt 1¼ Std.)

Für die Farce das Kalbsfleisch in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühler ca. ½ Std. anfrieren lassen.

Das Fleisch für die Farce salzen und pfeffern, Senf zugeben. In einem Cutter (Moulinette) mixen. Dabei wird das Obers langsam eingearbeitet.

Die frischen Steinpilze werden klein geschnitten und scharf angebraten. Die getrockneten Steinpilze in Wasser zustellen, 5 Min. sieden und anschließend 10 Min. lang im Sud ziehen lassen. Danach klein schneiden.

Die Pilzstücke in die Farce einrühren.

Die Kalbsschnitzel klopfen und mit der Farce $\frac{3}{4}$ der Fläche einstreichen. Von der bestrichenen Seite her einrollen, damit die Farce gegen Ende nicht herausquillt und die Roulade eine schöne, geschlossene Form erhält. Dann mit einem Kochfaden binden.



Rouladen in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten, bis sie Farbe annehmen. Abschließend mit Weißwein ablöschen, mit Fond aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 – 15 Min. schmoren. Wenden und zugedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

Für die Bechamel fein geschnittenen Knoblauch und Zwiebel in Butter anschwitzen. Mehl zugeben, 2 Min. mitschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und anschließend Milch zugeben.

5 – 10 Min. unter oftmaligem Rühren köcheln lassen, dann Obers, Muskat, grünen, gehackten Pfeffer untermengen.

Von den Rouladen den Bindfaden entfernen. Sud zur Bechamel geben, rühren und die Rouladen hineinlegen.

Für die Spätzle in das Mehl und das Rote-Rüben-Pulver, die Eier, Milch und Sauerrahm mit einem gelochten Kochlöffel einrühren, sodass ein zäher Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen.

Währenddessen kräftig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Teig durch das Spätzlesieb ins Wasser streichen.



Die Spätzle einmal aufwallen lassen, abgießen und in heißer Butter schwenken.

Anrichten

Die Spätzle auf Suppenteller geben, mit Pfeffercremesauce übergießen und die Rouladen schräg aufgeschnitten darauf setzen. Mit Petersilie garnieren.

Tipp

Als Beilage zu der Kalbsroulade passt auch grüner Spargel mit Kartoffelpüree.

Weintipp

Dazu passt ein fruchtig-mineralischer Rosé oder ein kräftiger Grüner Veltliner.

Thailändisch geschmorter Schopfbraten mit Sesam-Kraut und asiatischen Pilzen

Zutaten für 4 Personen

- 1 – 1,2 kg Schweineschopf
- 2 EL Thai-Currypaste (½ Panaeng, ½ Masaman); auch rote oder gelbe Currypaste passen gut
- 400 g asiatische Pilze wie Enoki, Mu-Err, Austernpilze, chin. Morcheln, Shiitake (gerechnet im frischen Zustand, falls man getrocknete verwendet weniger)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 l Fond (Fleisch/Gemüse bzw. Pilzsud vom Einweichen/Köcheln)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL helle Sojasauce (thin oder light)
- Sesam-, Erdnuss-, Kokos- oder Bratöl
- evtl. 1 Schuss Fond/Suppe

Beilage

- 250 g Reis
- Bratöl
- Salz
- 500 g Wasser



Kraut

- 500 g Weißkraut
- 2 Jungzwiebel (das Weiße und Helle wird verkocht, das Grüne zum Bestreuen verwendet)
- 2 TL Ingwer
- 2 EL Fischsauce
- 4 EL Sweet Chili Sauce
- 4 EL Reisessig
- 4 EL Sesamöl (hell)
- 1 – 2 EL Sesamöl geröstet (braun)
- Salz

Zubereitung

(Kochzeit 1½ Std., Vorbereitung ½ Std., Gesamt 2 Std.)

Getrocknete Pilze mit Wasser bedecken, zugedeckt 10 Min. mild köcheln und darin erkalten lassen.

Pilze in Streifen bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Frische Pilze rundum anbraten, getrocknete Pilze brauchen nicht mehr gebraten zu werden.

Zwiebel in Spalten, Ingwer in Streifen und Knoblauch blättrig schneiden.

Fleisch rundum anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer zugeben, kurz mitbraten, Currypaste ebenfalls kurz mitbraten und anschließend mit Fond (und evtl. vorhandenem Wasser vom Pilze Einweichen) aufgießen.

Ca. 80 – 90 Min. weich schmoren. Gegen Ende die Pilze zugeben. Zur Garkontrolle das Fleisch mit einem dünnen Spieß durchstechen. Es soll leicht, aber nicht zu leicht, gehen.

Zum Schluss mit den Saucen und dem braunen Sesamöl, sowie einem Schuss Reissessig abschmecken.

Kraut in dünne Streifen hobeln, das Helle bzw. Weiße vom Jungzwiebel in Ringe, Ingwer in dünne Streifen schneiden. Das Grüne vom Zwiebel zum Bestreuen verwenden.

Zwiebel und Ingwer in hellem Sesamöl mild anschwitzen. Kraut zugeben, etwas salzen und evtl. einen Schuss Fond zugeben. Alles gut mischen und auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 40 Min weich schmoren.

Den Reis sehr gründlich waschen, in kaltem Wasser zustellen, langsam aufkochen lassen, mild köcheln und die letzten 10 Min. zwischen Topf und Deckel ein Geschirrtuch einspannen, welches die überschüssige Feuchtigkeit aufnimmt.

Anrichten

Das Fleisch in Scheiben geschnitten in der Sauce samt Pilzen in einer Schale anrichten. Den Reis mit Jungzwiebeln und Sesam bestreut servieren. Das Kraut auf jeden Fall separat anrichten.

Weintipp

Sake, Pinot Grigio oder Syrah

Tunasteak auf Schwarzwurzeln

Zutaten für 4 Personen

- 4 Thunfisch-Steaks (à 150 – 200 g)
- 800 g Schwarzwurzeln
- 2 Tomaten
- etwas Weißwein
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- 4 Thymianzweige (Garnierung)

weitere Beilage evtl. Blattsalat



Zubereitung (Vorbereitung ¼ Std., Kochzeit ca.10 Min., Gesamt ca. ½Std.)

Die Schwarzwurzeln werden in schräge, dünne Scheiben geschnitten und in Butter mild angebraten. Dann ein bisschen Weißwein, geschnittene Tomaten, Salz und Butter zugeben und 7 Min. dünsten.

Der Thunfisch wird nur kurz, je nach Dicke der Steaks, auf beiden Seiten jeweils ca. 1 Min. angebraten. Dann salzen und pfeffern und bei 70 °C 10 Min. warm halten bzw. rasten lassen.

Anrichten

Das Thunfisch Steak auf einem Beet aus Schwarzwurzeln platzieren und mit einem Thymianzweig dekorieren.

Weintipp

fruchtiger Rotwein wie Zweigelt, aber auch ein Pannobile

Kokos-Panna-Cotta mit Dattelsauce, Erdbeeren und Blätterteiggebäck

Zutaten für 4 Personen

Panna Cotta

- 400 ml hochprozentige Kokosmilch (ohne die abgesetzte Flüssigkeit)
- 100 – 150 ml Sojaobers
- Veganes Geliermittel nach Packungsangabe verwenden
- 60 – 70 g Zucker
- evtl. Prise Vanillezucker

Dattelsauce

- 100 g Datteln ohne Kern
- 150 – 200 ml Orangensaft
- 4 EL Bio Fairtrade Roh-Palmzucker
- evtl. 1 Spritzer Rum

Erdbeeren

- Zucker (je nach Süße der Erdbeeren mehr oder weniger)
- evtl. Zitronensaft



Blätterteiggebäck

- 1 Rolle fertigen Blätterteig aus dem Kühlregal
- etwas feinkristallinen Zucker

Zubereitung (Vorbereitung ½ Std., Kochzeit ¼ Std., Kühlzeit ca.2-4 Std., Gesamt 4¾ Std.)

Für die Panna Cotta das Geliermittel mit der Hälfte der Kokosmilch anrühren und 3 Min. ziehen lassen. Dann 3 Min. lang unter Rühren mild aufkochen lassen. Von der Flamme nehmen und die restliche Kokosmilch, die Sojacreme sowie den Zucker einrühren und auflösen lassen. Die fertige Masse in kleine Formen füllen und mindestens 2 – 4 Stunden fest werden lassen.

Die Datteln kleiner schneiden und mit Orangensaft und Rum auf kleiner Flamme weich „ziehen“ lassen. Anschließend pürieren und zuckern.

Von den Erdbeeren 4 Stück zur Seite geben. Den Rest in Würfel schneiden und mit Zucker oder evtl. Zitronensaft abschmecken und ziehen lassen.

Panna Cotta in die Mitte des Tellers setzen, das „Erdbeerragout“ rundum drapieren und die Sauce über den Pudding gießen, mit halbierten Erdbeeren und einem Blätterteigstangerl dekorativ anrichten.

Weintipp

Ein karamelliger Süßwein oder auch ein würziger Likör

Pastinaken-Parmesan-Crèmesuppe

Zutaten für 4 Personen

- 1½ l Gemüse-, Kalbs- oder Hühnerfond
 - 400 g Pastinaken
 - 200 g Kartoffeln (mehlig)
 - ½ Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - ⅛ l Weißwein
 - ⅛ l Obers oder Crème fraîche
 - 50 g geriebener Parmesan (Menge nach Geschmack)
 - etwas Muskatnuss (gerieben)
 - 3 EL Butter
 - Salz
-
- 1 Rolle fertiger Blätterteig aus dem Kühlregal (siehe Tipp)
 - frisch und fein geriebener Grana



Zubereitung

(Vorbereitung ½ Std., Kochzeit ½ Std., Gesamt 1 Std.)

Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und alles zusammen in Butter anschwitzen. Nach 3 Min. mit Weißwein ablöschen und mit der Suppe aufgießen.

Weich köcheln lassen und am Schluss mit Obers oder Crème fraîche und Parmesan verfeinern. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Tipp

Blätterteigtangerl mit Grana bestreuen, in Längsstreifen schneiden, im Backrohr 12- 15 Min. bei 210 °C Umluft backen.



Weintipp

Wenn Getränkebegleitung zur Suppe erwünscht ist, dann passt am ehestens ein dunkles Malzbier