

# Stammtisch.

## Kochen mit Genuss!

18. Juli 2019

Kochschule im Schellenberger Schloss, Essen

---

### **Rote-Bete-Chips**

#### Zutaten

- 2 große oder 3 kleine rote Bete
- 1,5 TL Olivenöl
- Fleur de Sel oder normales Meersalz

#### Zubereitung

- Backofen auf 150°C Heißluft vorheizen.
- Rote Bete schälen, mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln oder eben entsprechend fein mit dem Messer schneiden.
- Scheiben in eine Schale geben und mit dem Olivenöl gut vermengen.
- Für 25-40 Minuten backen, bis sie außen etwas austrocknen und sich wellen, zwischendurch immer mal wieder in den Ofen schauen (jeder Backofen heizt anders).

Rote Bete Chips werden erst mit dem Auskühlen knusprig, also ab und zu mal ein Scheibchen testen, 1-2 Minuten auskühlen lassen und schauen, ob sie schon schön knusprig ist. Ansonsten noch etwas weiter backen.

- Auskühlen lassen, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und noch am selben Tag genießen.



### **Rote Bete gebacken**

#### Zutaten:

- 4 mittelgroße
- Rote Bete Knollen (oder ca. 300–400 g)
- hochwertiges Olivenöl
- 2–3 Rosmarinzwige
- Gewürze (z.B. Currypulver, Ras el Hanout, o.ä.)
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

- Backofen auf 190 Grad C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Die Rote Bete schälen und in Spalten schneiden (ca. 6 - 8 pro Knolle je nach Größe).
- In einer Schüssel großzügig mit Öl und Gewürzen mischen.
- Backblech mit Backpapier auslegen, die Spalten sowie Rosmarinzwige darauf verteilen.
- Im Ofen ca. 40 Minuten backen, bis die Bete weich ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# **Rote Bete Carpaccio, Birne, karam. Walnuß**

## Zutaten:

- 2 große Knollen Rote Bete, gekocht
- 1 Birne
- 2 EL Olivenöl
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Honig, flüssig
- 1 EL Balsam-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Walnüsse
- ¼ TL Pfeffer
- 1 EL Zucker

## Zubereitung:

- Die Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten.
- Den Pfeffer und den Zucker zugeben, den Zucker schmelzen lassen und dabei mit den Nüssen verrühren.
- Wenn die Walnüsse gleichmäßig mit Zucker überzogen und goldbraun sind, auf einem Bogen Backpapier verteilen und abkühlen lassen.
- Die Rote Bete und die Birne fein hobeln, auf Tellern anrichten.
- Honig und Balsam-Essig verrühren.
- Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und die Honig-Balsamessigmischung darüber sprengeln.
- Salzen und pfeffern und mit den karamellisierten Nüssen bestreuen.



## **Rote Bete, Zwiebel, Apfel, Matjes - 2.0**

### Zutaten:

- 1 g weißer Pfeffer
- 30 ml Geflügelfond
- 130 g Sauerrahm
- 70 g Crème fraîche
- 250 g Primtjes
- Rote Bete
- 2 Rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- etwas Hühnerbrühe
- Butter
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung:

- Primtjes in sehr kleine Stücke schneiden.
- Mit dem Geflügelfond und Crème fraîche in einem Standmixer fein pürieren, den Sauerrahm begeben und abschmecken.
- Die Masse durch ein Sieb direkt in ein 0,5 L iSi Gerät passieren.
- 1 iSi Sahnkapsel aufschrauben und kräftig schütteln.
- Im Kühlschrank 1-2 Stunden kühlen.
- Rote Bete ca. 20 min in Salzwasser kochen, danach abpellen.
- Die Rote Bete in Scheiben schneiden.
- Butter in die Pfanne geben, diese gut aufschäumen lassen und anschließend die Scheiben hineinlegen. Die Rote Bete scharf anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rote Bete abkühlen lassen, dann in kleine Stücke schneiden.
- Die roten Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden und mit dem kleingeschnittenen Knoblauch und dem Lorbeerblatt in eine Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Mischung durch ein feines Sieb geben, das Öl abtropfen lassen. Danach mit der Hühnerbrühe in einer Küchenmaschine/mit einem „Zauberstab“ bei maximaler Geschwindigkeit fein pürieren.
- Den Apfel in kleine Stücke schneiden.

### Anrichten:

- Die gebratene Rote Bete in ein Dessertglas geben, darauf eine Schicht Zwiebelmus geben, dann die kleingehackten Äpfel.
- Zum Abschluss mit Primtjes-Espuma bedecken.

# Alblinsen, geschmorte Wurzelgemüse, Bio-Würstchen

## Zutaten:

- 300 g Alblinsen
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- ½ Gurke, Salat-
- 3 Karotten
- 100 g Sellerieknolle
- ½ Stange Lauch
- 4 Kartoffeln festkochend
- 1 Chilischote
- ½ Bund Petersilie
- 3 TL Balsamessig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 - 100 ml Hühnerbrühe
- pro Person 1 Bio-Würstchen



## Zubereitung:

- Linsen waschen und nach Anleitung (ca. 20 bis 25 Minuten) bissfest kochen, abgießen (Kochwasser verwerfen).
- Alle Gemüse **einzeln kleinschneiden** - etwa auf doppelte Linsengröße.
- Karotten, Sellerie und Kartoffeln **einzeln** (also getrennt) in Olivenöl andünsten.
- Das gedünstete Gemüse in einen Topf geben, dazu kommen die abgesehenen Linsen, gemeinsam kurz anschwitzen.
- Die ebenfalls klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Gurke und Chilischoten dazu geben, und kurz mitanschwitzen.
- Mit Balsamessig ablöschen, dann die Brühe dazugeben.
- Salzen und pfeffern, die kleingeschnittene Petersilie hinzufügen.
- Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten leicht köcheln.
- 5 Minuten vor Ende die Bio-Würstchen dazu geben.

## Anrichten:

- Mit dem Bio-Würstchen auf einem Teller anrichten.

## Anmerkung:

Dieses Linsengericht kann man ebenso heiß (aber auch lauwarm) zu Fisch, Fleisch oder Spiegelei reichen.



# Kabeljau, Lardo, Dicke Bohnen

## Zutaten:

- 4 Kabeljau-Tranchen (à 100 - 150 g)
- 1 EL Pfeffer, gemischt (*Langer, Szechuan- u. Chelly-Pfeffer*)
- 4 Petersilie, glatt
- 4 Scheiben Lardo, hauchdünn
- 400 ml Kalbsfond, dunkel
- Aceto Balsamico, alt
- 1 kg Dicke Bohnen (Saubohnen)
- Butter
- Salz

## Zubereitung:

### Kabeljau

- Kabeljau-Tranchen auf der Unterseite leicht salzen und nebeneinander auf einen gebutterten Teller legen.
- Den gemischten Pfeffer grob schroten, einige Petersilienblätter in hauchdünne Streifen schneiden und beides auf die Fischtranchen streuen.
- Jede Tranche mit einer Scheibe Lardo belegen und dicht mit Klarsichtfolie abdecken.
- Den Kabeljau im auf 80°C vorgeheizten Backofen in etwa 25 Minuten glasig garen.

### Sauce

- Den Kalbsfond erwärmen.
- 2 EL Butter in einem Pfännchen zur Nussbutter bräunen und zum Kalbsfond geben.
- Diese Sauce mit altem Balsamico abschmecken.

### Dicke Bohnen

- Die Dicken Bohnen aus den Schalen lösen und in sprudelndem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und anschließend von den weißen Häutchen befreien.
- Vor dem Servieren eine gute Stich Butter in einer Kasserolle erhitzen und mit einem guten Schuss Wasser ablöschen.
- Die Bohnen zum Erhitzen hineingeben, mit Salz abschmecken.

### Anrichten:

- Eine Kabeljau-Tranche auf einen Teller geben.
- Sauce darum herum geben.
- Die Saubohnen auf der Sauce neben dem Kabeljau anrichten.



# Spitzkohl, sanft geschmortes Reh

## Sanft geschmortes Reh

### Zutaten:

- Ausgelöster Rehrücken (Filets)  
- nach Bedarf zwischen 50 - 100 g /Person)
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer, Wildgewürz\*)
- Butterschmalz

### Zubereitung:

- Rehfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Wildgewürz würzen und mit etwas Butter vakuumieren.
- Sous Vide-Gerät auf 54° vorheizen.
- Die eingeschweißten Filets für 30 Minuten bei 54° garen.
- Kurz vor Ende der Garzeit eine Pfanne mit etwas Butterschmalz auf Temperatur bringen und die Filets dann darin scharf auf beiden Seiten für 1 Minute anbraten. Danach ruhen lassen.



## Spitzkohl

### Zutaten:

- 1 Spitzkohl
- Salz
- 250 ml Sahne
- Majoran
- Pfeffer
- 2 EL Parmesan gerieben (evtl.)

### Zubereitung:

- Den Kohlkopf als ganzen waschen und trocknen. Der Länge nach in vierteln (große Köpfe eventuell in 6 Stücke teilen).
- Eine passende Kasserolle leicht mit Butter ausfetten.
- In diese Kasserolle die Spitzkohlstücke mit den Schnittflächen nach oben auslegen und leicht salzen. Möchte man den Spitzkohl noch milder und weicher haben, mindestens 30 Minuten liegen lassen. Das Salz vor der Weiterverarbeitung nicht abwaschen.
- Majoran und Butterflockchen darauf geben - auch Butterflockchen zwischen einzelne Blattlagen geben.
- Die Kasserolle abdecken (wenn vorhanden mit einem Deckel, ansonsten Alu-Folie) und in den vorgeheizten Backofen (220° C) geben.
- Der Spitzkohl zugedeckt für 15 Minuten backen
- Bei Bedarf den Parmesan reiben, mit der Sahne vermischen.
- Nach 20 Minuten die Kasserolle aus dem Ofen nehmen, abdecken und die Sahne mit einem Löffel darüber verteilen,
- Weitere 15 - 20 Minuten offen backen - je nach gewünschter Konsistenz.
- Zum Anrichten die Spitzkohlstücke - möglichst ganz - auf vorgewärmte Teller geben.
- Beilagen dazu anrichten.

---

\*) **Wildgewürz Imperial:** Roh-Rohrzucker, Koriander, Pfeffer, Kakao, Vanille, Muskatblüte, Piment, Zimt, Nelke  
**Gewürz-Aschenbrenner**, 78315 Radolfzell [www.gewuerz-aschenbrenner.de](http://www.gewuerz-aschenbrenner.de)

# Mairübe, Germknödel, Graumohn, salziges Pflaumenmus

## Zutaten

### Germknödel-Zutaten:

- 8 g Frischhefe
- 1 TL Vanillezucker
- 150 g Mehl
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- 100 g Butter, erhitzt
- 1 EL Graumohn, gemahlen

### Gegrillte Mairüben:

- Butterschmalz
- 4 Mairüben
- ½ Zimtstange
- Mohnöl
- Vanillesalz

### Pflaumenmus, salzig:

- 3 EL Pflaumenmus
- 1 TL Gersten Miso \*)
- Quatre Epices
- Zitronensaft

### Mairüben:

- 4 Mairüben
- 2 EL Mohnöl
- 2 EL Butter
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Feine Schnittlauchröllchen
- evtl. Brunnenkresse

## Zubereitung

### Germknödel:

- 100 ml Wasser auf etwa 50°C erwärmen, Hefe und Vanillezucker darin lösen, dann das Mehl hineingeben.
- Salz und Zitronenschale zufügen und alles zum glatten Teig verkneten. An einem warmen Platz ca. 45 Minuten gehen lassen.
- Den Teig zu 4 Kugeln formen und auf mit einem Backblech belegten Blech weitere 20 Minuten gehen lassen.
- Im 100 g heißen Dampfgarer etwa 12 Minuten dämpfen.

### Gegrillte Mairübe:

- Butterschmalz erhitzen, die Zimtstange hineinlegen, ebenso die Mairüben - sie sollten ganz bedeckt sein.
- Bei sanfter Hitze in etwa 35 bis 40 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Haut vorsichtig entfernen, in je 5 Spalten schneiden. 8 Spalten fächerförmig einschneiden und vor dem Anrichten an den Schnittflächen zart braun grillen (oder flämmen).
- Mit etwas Mohnöl beträufeln und mit Vanillesalz würzen.

### Pflaumenmus:

- Pflaumenmus mit dem Gersten-Miso verrühren, mit Salz, Quatre Epices und Zitronensaft abschmecken. In einen Spritzbeutel geben und kalt stellen.

### Mairüben:

- Mairüben schälen und fein würfeln, in Butter und Mohnöl anschwitzen.
- Mit Gemüfefond auffüllen und bei sanfter Hitze bissfest kochen.
- 4 EL der Würfel herausnehmen und beiseite stellen.
- Die übrigen Würfel weich kochen, abtropfen lassen und mit Creme fraiche pürieren. Ist die Masse zu fest, etwas Garfond zufügen.
- Mit Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken, ebenfalls in einen Spritzbeutel geben und warm halten.

### Anrichten

- Mit dem Püree 4 Kreise auf die Teller spritzen.
- Auf 2 Kreise die gegrillten Mairübenspalten anrichten, auf die beiden anderen Kreise die Mairübenwürfel geben.
- Die Mairübenwürfel mit den Schnittlauchröllchen mischen und mittig auf den Teller geben, die Germknödel darauf anrichten.
- Erhitzte Butter mit dem Graumohn mischen und über die Knödel gießen.
- Pflaumenmus als Tupfer auf die Teller spritzen.
- Wenn vorhanden, mit Brunnenkresse garnieren.



\*) **Gersten Miso BIO Paste:** Überall wo Röstaromen (Fachbegriff: Maillard Reaktion) gut harmonieren, ist Schwarzwald-MISO Gersten Miso eine gute Wahl - es begeistert durch eine Geschmacksexplosion. Drin sind Soja, Gerste, Wasser, Meersalz und die Fermentationskultur (*A.Oryzae*).

Mit höchster handwerklicher Qualität nach Rezeptur eines japanischen Zen Meisters im Schwarzwald traditionell durch langsame Fermentation im Einklang mit den Jahreszeiten hergestellt. Eingesetzt werden nur beste biologisch zertifizierte Rohstoffe aus Deutschland (hier Soja und Gerste).

**Schwarzwald Miso**, 78187 Geisingen, [www.schwarzwald-miso.de](http://www.schwarzwald-miso.de)

Slow Food Essen  
**Stammtisch. Kochen mit Genuss!**

[essen@slowfood.de](mailto:essen@slowfood.de)

  
Slow Food®  
Essen