

Stammtisch. Kochen mit Genuss!

20. Januar 2020

Sprouts mit Chili und Parmesan

~~~~~

**Spaghetti cacio o pepe / Palmkohl**

~~~~~

Rotes Risotto mit Pilzen

~~~~~

**Sanft gegarter Skrei, Spitzkohl, Apfel,  
Blutwurst-Bonbon, Graupen**

~~~~~

**Kürbis mit Wildschwein und frischen
Kräutern**

~~~~~

**Wattleseed-Mousse, Schoko-Kaffee,  
Sauce, Kirsche**

---

Kochschule im Schellenberger Schloss, Essen - Slow Food Essen

# Sprouts mit Chili und Parmesan

Die zarten Kohlblätter mit mild, nussigem Aroma werden mit würzigem Parmesan und feuriger Chili zur leckeren Beilage.

## Zutaten: (2 Portionen)

- 400 g Flower Sprouts
- 1 Chilischote, kleine, rote
- 1 Zehe Knoblauch, klein, frisch
- 20 g Parmesan
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Butter



## Zubereitung:

- Sprouts putzen, waschen und sehr gut abtropfen lassen (besser: trocken schleudern). Stielenden knapp abschneiden.
- Chili putzen, waschen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
- Parmesan mittelfein raspeln.
- 4 El Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Sprouts darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei die Pfanne mehrfach schwenken oder die Sprouts umrühren, damit sie gleichmäßig garen.
- 2 Minuten vor dem Ende der Garzeit Chili und Knoblauch zugeben und mit garen.
- Sprouts mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Olivenöl und Butter zugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.
- Direkt vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

# Spaghetti cacio e pepe m. Schwarzkohl

*Spaghetti cacio e pepe* ist eine der schönsten Grundzubereitungen für italienische Pasta. Man braucht nur drei Zutaten, *cacio* – Käse (*Pecorino romano*), *pepe* – Pfeffer und Spaghetti.

In der Küche geht darum, aus Kochwasser und Käse eine schöne Creme zu zaubern - dabei wird erstaunlich viel vom Kochwasser tatsächlich verbraucht. Zu Beginn gleich mal weniger Kochwasser nehmen, damit die Pastastärke schon das Wasser im Topf gut binden kann. Auch weniger stark salzen, damit das Kochwasser beim Einkochen nicht zu salzig wird. Den geriebenen Käse mit heißem Kochwasser verrühren, gleich mit den Spaghetti vermengen und auf keinen Fall noch einmal aufkochen. Während der letzten Minuten werden die Spaghetti wie ein Risotto behandelt, der elegante italienische Ausdruck dafür lautet „*risottare la pasta*“.

## Zutaten:

- 600 g Schwarzkohl (2 St.)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Spaghetti
- 250 g Pecorino romano (nicht zu jung, nicht zu alt: 10 Monate Reifung ist ganz gut)
- 6 - 8 g schwarze Pfefferkörner

## Zubereitung:

- Vom Schwarzkohl die Blätter waschen, dicke Mittelrippen herausschneiden, die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden.
- Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden, mit Kohl, Thymian und knapp 200 ml Wasser in einen breiten Topf mit Deckel geben, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Bei großer Hitze 5 - 6 Min. dünsten, zum Schluss soll fast keine Flüssigkeit mehr da sein.
- Die Nudeln (Spaghetti) in einem Topf mit 2 Liter Wasser und 10 g Salz (das sind zwei Teelöffel) kochen – 2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben.
- Währenddessen den Käse reiben, in zwei Schüsseln verteilen.
- Pfefferkörner mörsern oder schroten, die Hälfte davon in einer Pfanne rösten, in die später alle Nudeln passen. Sobald der Pfeffer duftet, mit zwei kleinen Schöpflöffeln (knapp 50 ml) Nudelwasser ablöschen.
- Die Spaghetti mit einer Nudelzange aus dem Wasser heben, tropfnass zum Pfeffer geben, noch zwei oder drei Schöpfer Kochwasser zugeben und bei mittlerer Hitze die Pasta vorsichtig fertig kochen. Dabei oft schwenken oder mit einer Nudelzange bewegen, bis sich eine glatte Stärkecreme um die Nudeln bildet.
- Die Pasta soll nie trocken werden, immer wieder kleine Mengen Nudelwasser zugeben.
- Gleichzeitig die Hälfte vom Käse mit einem Schöpflöffel Nudelwasser glattrühren, dabei leicht erhitzen. Sobald sich eine schöne Creme gebildet hat, restlichen Pecorino zugeben, wieder glatt rühren.
- 30 Sekunden bevor die Spaghetti perfekt gekocht sind die Pfanne vom Herd nehmen (dafür den Schwarzkohl auf die heiße Platte stellen) und die Käsecreme zur Pasta geben.
- Untermischen, bis alles von einer cremigen Schicht überzogen ist – falls die Pasta zu trocken ist noch ein wenig mehr Nudelwasser zugeben.
- Den Schwarzkohl untermischen, auf Teller verteilen, mit dem restlichen Pfeffer bestreut SOFORT servieren.

## Tipp:

- Anstelle von Schwarzkohl können Sie auch roh marinierte Artischocken oder Grünkohl verwenden (dann länger garen).

Bei diesem Gericht sollen die Spaghetti viel Stärke ans Kochwasser abgeben, denn das leicht gebundene Kochwasser wird zur Basis der Käsecreme. In Frage kommen Pastasorten mit einer rauen Oberfläche. Die bekommen die Nudeln, wenn der Teig durch eine Lochscheibe aus Bronze gepresst wird, um die Spaghetti zu formen. Auf der Packung steht: »trafilato al bronzo«. Sie sind ideal für alle cremigen Pasta-Rezepte, die gerade in der kälteren Jahreshälfte schmecken.

# Rotes Risotto mit Pilzen

*Der italienische Klassiker - neu interpretiert. Mit Kaffee als Zutat bekommt dieses Gericht ein besonderes Aroma.*

## Zutaten:

### **Für das Risotto**

- 500 g Risottoreis
- 1 rote Zwiebel
- ¼ l Rotwein
- 2 l Gemüsebrühe
- 250 ml Rote-Rübensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange (ca. 4 cm)
- 1 Scheibe Ingwer
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- ½ TL Kaffeepulver
- Sesamöl
- Olivenöl
- Pfeffer

### **Für die Steinpilze:**

- 4 Kräuterseitlinge
- Salz
- Pfeffer
- Butter

### **Zusätzlich**

- Kresse

## Zubereitung

- Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Sesamöl anschwitzen, den Reis dazugeben und ca. 2 Minuten anschwelen.
- Mit Rotwein ablöschen, nach und nach mit der Brühe aufgießen und immer wieder mal gut umrühren (die Kochdauer richtet sich nach Reissorte).
- Nach ca. 20 Minuten Lorbeer und Zimtstange begeben und das Risotto weiter köcheln lassen.
- Ca. 10 Minuten vor Schluss den Roten-Rübensaft begeben und reduzieren lassen.
- Parmesan, Kaffeepulver und Olivenöl unterheben.
- Das Risotto soll am Schluss eine schöne schlotzige Konsistenz haben.
- Die Kräuterseitlinge der Länge nach in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und in einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Butter (nicht zu heiß) von beiden Seite anbraten bis sie außen knusprig sind. Auf ein Tuch (Küchenpapier) legen, um überschüssiges Bratfett aufzusaugen. Die Pilze leicht salzen und pfeffern.
- Auf einen Teller Risotto mit Kräuterseitlingen anrichten, mit frischer Kresse bestreuen.



# Spitzkohl u. Apfel zu sanft gegarten Skrei ... ... Blutwurst-Bonbons u. Graupen

**Fisch und Blutwurst können aufregend kombiniert werden.**

Blutwurst wird in der Regel ganz und mit Darm gegart und zum Beispiel mit Sauerkraut und Kartoffelpüree gereicht, kalt ist sie In häufig Bestandteil von kalten Wurstplatten.

Skrei/Kabeljau ist aber auch ein guter Partner für die nicht gerade fettarme Blutwurst.

Er enthält nur wenig Fett, ist für sein zartes, festes Fleisch bekannt. Sein intensives Aroma hält der Blutwurst stand.



## Zutaten:

- 400 g Skreifilet (dickes Stück/Loin)
- 100 ml Olivenöl
- 1 Spitzkohl
- 5 Schalotten
- 1 säuerliche Apfel, groß (*Spitzkohl*)
- 1 Glas Weißwein oder Traubenmost
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rohrzucker oder Honig
- 1 TL Limettensaft
- 1 Prise Zimt, Muskatblüte, Kümmel
- 100 g Blutwurst
- 1 Apfel, süß (*Blutwurst-Bonbon*)
- Majoran, getrocknet
- Filoteig
- Eiweiß
- 200 g Graupen (Ebly-Graupen)
- 600 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Sahne
- Butter
- 1 Str. Bouquet Garni - *Dill, Estragon, Zitronenschale*
- Senf
- Olivenöl

## Zubereitung:

### **Blutwurst in Filoteig**

- Die Blutwurstmasse wird aus dem Darm gelöst.
- Die kleingehackte Schalotten in weniger Butter andünsten, gewürfelte Blutwurst dazugeben, ebenso den feingeschnittenen Apfel und Majoran. Gemeinsam kurz anschwitzen lassen.
- Masse in einen Spritzbeutel füllen und abkühlen lassen (zum fester werden lassen).
- Auf Filoteig aufspritzen und zu Bonbons rollen - hierzu die Teigränder mit Eiweiß bepinseln.
- Die Bonbons im Backofen bei 180 °C backen, bis der Teig eine goldgelbe Farbe annimmt.

### **Skrei / Kabeljau**

- Skrei im Ganzen auf ein tiefes Blech/Teller setzen, salzen und mit Olivenöl übergießen.
- Im vorgeheizten Backofen (100°C, Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten garen (auf eine Kerntemperatur von etwa 48°C).
- Aus dem Ofen nehmen, sobald sich die einzelnen Segmente lösen, ansonsten noch etwas im Ofen lassen).
- Die *einzelnen Segmente auf ein Blech legen und kurz unter Oberhitze nachwärmen.*

### **Sauce**

- Die Schalotte in feine Streifen schneiden, in Butter glasieren, mit Wein ablöschen und die restlichen Zutaten (100 ml Geflügelbrühe, 100 ml Sahne, 1 Strauß Bouquet Garni - *Dill,*

*Estragon, Zitronenschale* -, Senf) dazugeben und aufkochen und auf die Hälfte reduzieren.

- Bouquet garni entfernen und mit kalter Butter schaumig aufschlagen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

### **Spitzkohl**

- Den Spitzkohl in Streifen schneiden. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwei Schalotten in Öl anschwitzen und den Spitzkohl dazugeben, umrühren 5 Minuten dünsten.
- Dann die Äpfel, den Weißwein und die Gewürze zugeben. Spitzkohl gart schneller als seine Verwandten. Also in etwa 10-15 Minuten.
- Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.

### **Graupen**

- Die Graupen in der Geflügelbrühe 10 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Anrichten:

- Den Spitzkohl auf einen Teller anrichten, die Skreisegmente darf garnieren und die Sauce rund herum angießen.
- Blutwurst-Bonbon seitlich anlegen, gegenüber Graupen.
- Mit einem Löffel etwas Olivenöl in Tropfen außen herum drapieren.

### **Alternative für Skrei:**

- In einer Pfanne Skrei/ Kabeljau mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian mit Butter anbraten und im Ofen sanft garziehen lassen.

# Kürbis ...

## ... mit Wildschwein und frischen Kräutern

*Hokkaido-Kürbis schmeckt zart nach Kastanien. Er eignet sich besonders gut, um gefüllt zu werden – etwa mit Wildschwein, von dem es bei uns ohnehin viel zu viel gibt.*



### Zutaten:

- 4 kleine Hokkaido-Kürbisse, etwas größer als eine Faust
- 300 g Faschiertes vom Wildschwein, am besten von der Schulter
- 2 Scheiben Weißbrot, vom Vortag
- 65 ml Milch
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Schalotten o. 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 - 2 Chilischoten, nach Geschmack
- 4 Blätter frischer Salbei
- 150 g Butter
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Zimt
- 1 Schuss Apfelessig
- Granatapfelkerne
- Salz
- Pfeffer

### Sauce-Zutaten

- 250 ml Sauerrahm oder griechisches Joghurt
- 1 Bund frische Kräuter (Petersilie, Dill, Koriander, Minze ...)

### Zubereitung:

- Auf der Stielseite den Deckel der Kürbisse abschneiden und für später zur Seite legen. Mit einem Löffel jeden Kürbis aushöhlen – die Kerne wegwerfen, das Fruchtfleisch aufheben.
- Das Brot entrinden, in Stücke schneiden oder brechen und mit etwas Milch einweichen.
- Backofen auf 220 °C vorheizen.
- Knoblauch, Schalotten und Chili fein hacken, Salbei grob hacken.
- In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Salbeiblätter darin knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und für später zur Seite legen.
- In der gleichen Pfanne die Pinienkerne kurz rösten.
- Das Fruchtfleisch, Knoblauch, Schalotten und Chili dazugeben und braten, bis es duftet.
- Mit Muskatnuss und Zimt würzen und eine weitere Minute braten, dann mit einem Schuss Apfelessig ablöschen.
- Die Pfanne von der Hitze nehmen und kurz auskühlen lassen.
- Das eingeweichte Brot gut ausdrücken. Mit dem Faschierten und dem Inhalt der Pfanne vermischen.
- Ordentlich salzen, pfeffern und nochmals durchmischen.
- Die Masse gleichmäßig in die ausgehöhlten Kürbisse füllen. Nicht zu voll machen – die Masse dehnt sich während des Garens aus.
- Die Deckel auf die Kürbisse setzen, diese in eine Pfanne oder ein tiefes Blech stellen und etwa 50 Minuten backen. Sie sollen weich und an den Rändern leicht karamellisiert sein.
- Sauerrahm oder griechisches Joghurt mit gehackten Kräutern mischen.
- Auf jedem Teller einen Kürbis, Granatapfelkerne, gebratene Salbeiblätter und etwas Sauce anrichten und servieren.

# Wattleseed

## Mousse mit Schoko-Kaffee Sauce und Kirsche

**Wattleseed** - das ist der essbaren Samen von 120 australischen Akazienarten. Wattleseed entwickelt Kaffee-, Schokoladen- und Haselnussaromen!

Wattleseeds wird traditionell von den australischen Ureinwohnern (Aboriginies) als Nahrung verwendet, entweder grün oder getrocknet gegessen. Sie stellen daraus auch eine Art Buschbrot her.

Wattleseed gehört also wie u. a. Lemon Myrtle, Pepperberries, Bush Tomatoes und Murray River Salt zu dem so genannten **Bush Tucker**, dem **Bush-Food**, welches in Australien die Nutzung ausschließlich einheimischer Pflanzen und Tiere bezeichnet, die ursprünglich nur von den Aborigines zubereitet wurden.

Wattleseed kann vielseitig verwenden, den Sud z.B. in alles Cremige rühren. In Sahne eingemixt soll es sogar deren Standhaftigkeit verbessern. Wattleseed eignet sich auch für Herzhaftes, der Marinade (Rub) für Gegrilltes gibt es ein tolles Aroma mit. Die Samen sind sehr ergiebig und schmecken auch nach mehr als einem Jahr in der Dose noch ganz hervorragend.

### Mousse Wattleseed - Zutaten

#### **Kirsch-Kompott**

150 g Kirschen  
Deko-Kirschen  
1 TL Stärke  
1 Spritzer Zitrone  
1 EL Zucker

#### **Schoko-Kaffee Sauce**

2 EL Sahne  
1 EL heller Sirup (z.B. Grafschafter)  
1 EL Zucker  
1 EL Kakao  
2 Messerspitzen Salz  
2 großzügige EL Schokolade, gehackt  
1 Espresso  
1 EL Butter  
½ TL Vanille Extrakt

#### **Wattleseed Extrakt**

1 TL Wattleseed  
50 ml Wasser

#### **Wattleseed-Mousse**

400 ml Vollmilch  
5 Bio-Eigelb  
150 g Zucker  
1 gehäufter EL Stärke  
3 Bio-Eiweiß  
150 ml geschlagene Sahne  
3 Blatt Gelatine  
4 EL Wattleseed Extrakt

#### **Sahnehaube**

200 ml Konditorsahne  
2 gestr. TL Stärke  
2 EL Zucker

### Zubereitung

#### **Kirsch-Kompott**

- Die entsteinten, geviertelten Kirschen mit den übrigen Zutaten aufkochen und einige Minuten dicklich einkochen lassen.

#### **Schoko-Kaffee Sauce**

- Sahne, Sirup, Zucker, Kakao, Salz, Espresso und die Hälfte der Schokolade, gehackt oder Schokotropfen, aufkochen und einige Minuten sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Den Topf von Herd nehmen und die Butter und die restliche Schokolade einrühren. Im Kühlschrank, gut verschlossen, hält sich die Sauce ein bis zwei Wochen. *Wenn die Sauce zu dickflüssig wird, etwas kochendes Wasser hinzufügen. Keine Angst, sie ist so reichhaltig, sie hat trotzdem noch genug Power.*

### **Wattleseed Extrakt**

- Die Samen mit kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen. Den Sud mit den, nun aufgeweichten Samen bis zur Verwendung gut verschlossen im Kühlschrank lagern. Der Sud hält sich (*wohl unbegrenzt, jedenfalls*) sehr lange.

### **Wattleseed-Mousse**

- Die Gelatine einweichen.
- Die Sahne sehr steif schlagen und anschließend kalt stellen.
- Eiweiß mit 70 g Zucker nicht ganz steif schlagen, es vermischt sich mit den anderen Zutaten so später besser. Bis zur Verwendung kalt stellen
- Die Milch fast zum Kochen bringen, den Topf beiseite stellen.
- Die 5 Eigelb mit 80 Zucker 1-2 Minuten weiß-schaumig schlagen und die Stärke unterrühren. Die Milch langsam, unter ständigem Rühren, tröpfchenweise zu der Eigelbmasse geben um sie zu temperieren. Zu viel heiße Milch würde das Eigelb zum Stocken bringen. Während die Milch zum Ei gegeben wird, immer weiter rühren. Anschließend die Eiermilch zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze so langeiterrühren bis sie andickt.
- Die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine gut einrühren und die Creme abgedeckt abkühlen lassen. Die Creme muss weiter verarbeitet werden bevor die Gelatine ihre Arbeit getan hat!
- Sobald die Creme vollständig abgekühlt ist (die Sahne würde sich sonst sofort verflüssigen), noch einmal gut durchrühren und 4 Esslöffel *Wattleseed*-Sud einrühren. Dabei so viele Samen mit einrühren, bis man mit der Optik zufrieden ist, die sind jetzt aufgeweicht und essbar.
- Erst die Sahne, dann den Eischnee in 2 Portionen mit einem Spatel kurz aber ordentlich einrühren.
- In Serviergläser je einen Löffel Kirsch-Kompott geben, die Mousse darüber füllen, bevor sie steif wird und kalt stellen.

### **Fertigstellung**

- Den Zucker mit der Stärke verrühren und die Sahne für die Sahnehaube damit sehr steif schlagen.
- Die Sahne in einen Spritzbeutel geben, die Spitze abschneiden und schöne Sahnedutts auf die Mousse spritzen.
- Die zimmertemperierte Schoko-Sauce kreisförmig auf die Sahne löffeln. Das geht sehr gut, weil sie extrem dickflüssig ist.
- Mit je einer Deko-Kirsche garnieren.