



Kochwerkstatt 5. Oktober 2012

mit Dagmar Heckmann und Dorothea Keil



Lutherschule Bielefeld

Querbeet

Gebackener Knoblauch mit Rosmarin



Rote Beete Pesto

Focaccia mit Ziegenfrischkäse

Warmer Kürbissalat mit Bergkäse

Topinambur-Cremesuppe mit Trockenobst

Kartoffelgratin mit Äpfeln

Rinderbraten mit roter Beete und Meerrettich

Mascarpone-Creme mit marinierten Pflaumen



Gebackener Knoblauch mit Rosmarin

(4 Portionen)

8 Knoblauchknollen *oben und unten flach abschneiden*

3-4 Zweige Thymian *Blättchen abstreifen*

2 Zweige Rosmarin *Nadeln hacken*

Backofen auf 180 Grad vorheizen.



Knoblauch auf eine geölte Platte setzen, mit den Kräutern bestreuen, mit groben Meersalz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und ca. 30 Minuten backen, bis die Zehen weich sind. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Zehen ausstreichen und auf Röstbrot servieren.

Rote Beete Pesto

(4 Portionen)

500 g Rote Beete (vorgegart oder vakuumverpackt)

Salz

50 g Sonnenblumenkerne (geröstet in der Pfanne)

75 g geriebener Hartkäse

100 ml Rapsöl

Pfeffer, Salz



Graubrotscheiben

Die Rote Beete in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit dem Pürrierstab mittelfein pürrieren. Das Pesto sollte schön sämig sein, nochmals abschmecken (und mit im Ofen gerösteten oder getoasteten Graubrotscheiben servieren).

Focaccia mit Ziegenfrischkäse

(1 Blech, 6 Portionen)

300 g Weizenmehl

100ml Olivenöl

1/8 l kaltes Wasser

300 g Ziegenfrischkäse (mit Kräutern)

Salz, Pfeffer, Salbeiblätter und Rosmarinnadeln



Aus dem Mehl, Öl und Wasser einen Teig zubereiten und kneten bis er geschmeidig ist. Ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig halbieren und eine Hälfte so dünn ausrollen, dass die Arbeitsfläche durchschimmert, auf ein eingöltes Backblech legen. Den Frischkäse darauf verteilen, Pfeffer darüber mahlen. Den restlichen Teig ebenfalls dünn ausrollen und, über den Frischkäse legen und die Ränder zusammenkniffen.

Mit einem spitzen Messer mehrere Löcher in den Teigdeckel stechen. Die Oberfläche mit Olivenöl einpinseln und mit groben Salz, Salbei und Rosmarin bestreuen.

Den Käsekuchen im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten goldbraun backen.



Warmer Kürbissalat mit Bergkäse

(4 Portionen)

40g Kürbiskerne
600g Hokkaido
2 EL neutrales Öl
150 ml Gemüsebrühe

*ohne Fett in einer Pfanne rösten
entkernen und 2 x 2 cm Würfel schneiden
darin die Kürbiswürfel bei starker Hitze, unter rühren 4 Min braten
angießen, den Kürbis einige Minuten garen, bis die Brühe verdampft
ist und der Kürbis bissfest.*

40g getr. Aprikosen

*in sehr kleine
Stücke schneiden*

Vinaigrette:

4EL Apfelessig
2 EL neutrales Öl
1EL Paprikapulver
½ TL Chilliflocken
Salz

*verschlagen und die getrockneten Aprikosenstücke untermischen,
dann alles über die Kürbiswürfel geben.*



125g Feldsalat
70g Bergkäse

*verlesen, putzen und sehr trocken schleudern
mit einem Sparschäler in dünne Blättchen hobeln.*

*Feldsalat auf den Tellern verteilen, Kürbiswürfel darauf geben, mit
Kürbiskernen und Käse betreuen.*

Topinambur-Cremesuppe mit Trockenobst

(4 Portionen)

450g Topinambur
2-3 kleine, mehliges Kartoffeln
1 Zwiebel
1EL neutralem Öl
500ml Gemüsebrühe

*beides schälen und zerkleinern
fein hacken und in
glasig dünsten, dann das Gemüse dazu und andünsten, mit
auffüllen und 20 Minuten köcheln. Anschließend pürieren oder
passieren.*

Mit Salz, Pfeffer, 150ml Sahne

abschmecken

4 getrocknete Feigen

in Streifen schneiden und auf der Suppe verteilen

Eventuell eine Handvoll Haselnüsse fein hacken und ebenfalls garnieren.



Kartoffelgratin mit Äpfeln

(4 Portionen)

350g festk. Kartoffeln
350g Äpfel *beides schälen und in 2mm dicke Scheiben schneiden*
1 Stange Lauch *in Ringe schneiden*
1 Knoblauchzehe *fein hacken, beides in Öl anschwitzen*

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Guss:

250ml Sahne
2 Eier
100g geriebener Bergkäse
Salz, Pfeffer, Muskat *verquirlen und abschmecken*

Eine Auflaufform fetten, die Kartoffeln, Äpfel, Lauch abwechselnd schichten. Mit der Sahne übergießen Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen. 50 Minuten backen

Rinderbraten mit roter Beete und Meerrettich

(8 Portionen)

Marinade für das Fleisch:

1 Handvoll Rosmarinnadeln *fein hacken*
6 Knoblauchzehen *zerdrücken*
6 Sardellenfilets
Abgeriebene Schale v. 2 Zitronen *mit einem kräftigen Schuss Öl zu einer Paste verarbeiten.*

4 kg Rumpsteak *am Knochen mit der Marinade einreiben und dann 60 Minuten bei 200 Grad in den Ofen.*

2 kg rote Beete *putzen und in Salzwasser ca. 50 Min. fast gar kochen, dann pellen. Die Knollen halbieren und in einer Schüssel mit: ungeschält*
2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian
3 EL Balsamico Essig *und einem Schuss Öl vermengen.*

Nach 60 Minuten das Fleisch aus dem Ofen nehmen, die rote Beete Hälften rundherum verteilen und weitere 30 Minuten in den Ofen. Fleisch wäre dann medium. Anschließend das Fleisch 20 Min. ruhen lassen. Gemüse warm halten.

Dip:

1 Handvoll Petersilie *hacken*
300g Creme Fraiche
Saft v. 2 Zitronen
2 EL Meerrettich aus dem Glas *oder 4cm Meerrettichwurzel gerieben; alles vermengen.*

Den Braten mit dem Saft auf einer Platte anrichten und in Scheiben schneiden. Mit roter Beete und Dip anrichten.



Mascarpone-Creme mit marinierten Pflaumen

(8 Portionen)

750g Pflaumen *entsteinen und in Spalten schneiden*
3 EL Zucker *goldbraun schmelzen*
Saft 1 Orange
1 EL Mandelaroma *ablöschen*

Pflaumen du 1 Prise Zimt untermischen und auskühlen lassen

400g Mascarpone
Saft und Schale von 1 Zitrone
3EL Zucker
250g Magerquark *cremig rühren*

150g Cantuccini Kekse *grob zerbröseln*

Kekse mit den Pflaumen und der Creme im Wechsel in Gläser Schichten. 1Std. durchziehen lassen.

