



Kochkurs am 14. Januar 2023

Herzlich willkommen zum Kochkurs, der Ihnen schmeckt!

- Gefüllte Paprika – für Vegetarier
- Portugiesische Espetadas
- Schokoladentorte mit Honig-Aprikosen und Lavendel



Gefüllte Paprikaschoten

So wird's gemacht:

Zwiebeln würfeln und in der Butter dünsten: 600-Watt / 5 - 7 Min

Zwiebeln mit der Gemüsebrühe angießen. Grünkern in die Brühe einrühren. Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Thymian, Basilikum und der zerdrückten Knoblauchzehe würzen.

Die Brühe 5 Minuten bei 600 Watt aufkochen und 20 Minuten ausquellen lassen.

Magerquark mit 100g Käse und Tomatenmark unter die Masse rühren. Füllung kräftig abschmecken.

Paprikaschoten der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. 5 Minuten bei 600 Watt dünsten. Die Schoten mit der Masse füllen und auf Bett aus Tomato al Gusto Kräuter setzen.

Mit geriebenen Käse (50 g) bestreuen.

Einstellungen Backofen mit Mikrowelle:

- Umluftgrill 200 Grad
- Mikrowelle 360 Watt - Dauer ca. 15 -17 Minuten

Zutaten:

- 20g Butter
- 2 Zwiebeln
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Grünkern, geschrotet
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Majoran
- Thymian
- Basilikum
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 125 g Magerquark
- 150 g Käse, gerieben
- 1-2 EL Tomatenmark
- 3 Paprikaschoten
- 1 Paket Tomato al Gusto, Kräuter



Espetadas (portugiesische Fleischspieße)

So wird's gemacht:

Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln schälen, Knoblauch fein hacken und zum Fleisch hinzufügen. 3-4 Lorbeerblätter in der Hand zerdrücken oder bei frischen grob hacken und zusammen mit den restlichen Blättern in die Schüssel geben.

Das Fleisch mit dem Portwein, Rotweinessig, Olivenöl und grob gemahlene Pfeffer gut durchmischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Fleisch rund 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Im Anschluss werden die Spieße wie folgt bestückt: 2 Fleischwürfel, 2 Lorbeerblätter und eine ganze Zwiebel im Wechsel auf den Spieß bringen. Zum Schluss mit dem Meersalz bestreuen.

Bei ca. 180-200°C wird der Spieß von allen Seiten scharf angegrillt. Danach für ca. 12 Minuten bei 140-160 °C in indirekter Hitze garen lassen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Rumpsteak oder Rinderhüfte
- 20 Lorbeerblätter, frisch oder getrocknet
- Meersalz, grob
- Pfeffer, grob
- 50 ml Portwein
- 3 EL Rotweinessig
- 4-5 Knoblauchzehen
- 6 rote Zwiebeln
- Olivenöl



Schokoladentarte

So wird's gemacht:

Die Schokolade zerkleinern, zusammen mit der Butter in eine Schüssel geben und im Wasserbad schmelzen.

Die Springform Ø 24 am Boden und am Rand mit Backpapier auslegen.

Zucker und Eier schaumig rühren. Die abgekühlte Schokoladenmasse langsam zugießen und verrühren.

Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl sieben, mit gemahlene Pinienkernen und einem gestrichenen TL gemahlenem Piment vermischen. Vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Schaummasse heben. Den Teig in die Springform geben und für ca. 10 Minuten backen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und in 1 cm breite Spalte schneiden. Den Honig in einer Pfanne erwärmen. Aprikosen mit dem Aprikosen- und Zitronensaft in der Pfanne mit dem Honig ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren Schokoladentarte mit Honig-Aprikosen mit Lavendelblüten garnieren.

Zutaten für 10 Stücke:

- 160 g Zartbitterschokolade, 70% Kakao
- 125 g Butter
- 140 g Zucker
- 3 Eier
- 50 g Mehl
- 70 g Pinienkerne, gemahlen
- 1 TL Piment, gemahlen
- 1 EL Lavendelblüten

- 200 g Aprikosen, frisch
- 20 g Blütenhonig
- 75 ml Aprikosensaft
- 1 TL Zitronensaft



Ihre
Meinung ist
uns wichtig!



Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!

Bitte bewerten Sie uns!



Bewerten Sie uns im Internet
z.B. Google, Glocal, Guidelocal, etc.

Wie Sie eine Rezension im Internet auf z.B. Google hinterlassen.

Für eine Bewertung benötigen Sie Ihre Zugangsdaten von z.B. Google.

- 1.** Gehen Sie z.B. auf Google.de und suchen Sie nach „Marquardt Küchen“ und Ihren Standort.
- 2.** Klicken Sie auf „Rezension schreiben“, wählen Sie Ihre Anzahl an Sternen aus und schreiben Sie Ihre Erfahrungen. Wichtig: Bitte geben Sie auch den Namen des Monteurs an (dieser befindet sich auf der Rückseite). Gern können Sie auch ein Bild Ihrer Traumküche anhängen.
- 3.** Absenden des Formulars