



Kochkurs am 28. Januar 2023

Herzlich willkommen zum Kochkurs, der Ihnen schmeckt!

- Kürbissuppe mit Brot
- Rosenkohl mit Kartoffeln und Schweinefilet
- Apfelkompott mit Steusel



Kürbissuppe

So wird's gemacht:

Kürbis halbieren und mit einem Löffel das Innere entfernen. Danach Kürbishälften in Spalten schneiden und anschließend würfeln.

Das Suppengrün putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kürbis und Suppengrün in ungelochte Gareinsätze verteilen und im Dampfgarer bei 100 ° C ca. 20 Minuten garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Olivenöl in einen Topf geben, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben, leicht, ohne braun werden zu lassen, anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Currypaste dazugeben. Die gegarte Kürbis-Mischung hinzufügen und mit einem Pürierstab pürieren.

Mit Salz abschmecken, ggf. mit etwas Chilischote schärfen.

Sahne schlagen und zur Seite stellen.

Suppe aufkochen. Vor dem Servieren etwas Sahne auf die Suppe geben, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und die gerösteten Kürbiskerne dazugeben.

Zutaten:

- 500 g Hokaido Kürbis
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Ingwer, frische Knolle
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe, kräftig
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 Chilischote, klein
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 1 Stängel Koriander
- 10 ml Kürbiskernöl
- 20 g Kürbiskerne, geröstet
- 1 Becher Sahne



Traditionelles Brot

So wird's gemacht:

Zutaten alle miteinander vermengen und gut durchkneten.

Im Dampfgarer bei 50 ° C mit 100% Dampf ca. 20 Minuten gehen lassen. Danach bei 180 ° C mit 30% Dampf und 70% Heißluft für 60 Minuten backen.

Nach der Backzeit das Brot auskühlen lassen.

Zutaten:

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 80 g Körner
- 2 EL Obstessig
- 42 g Hefe, frisch (1 Würfel)
- 2 TL Salz
- 500 ml Wasser, warm



Gerösteter Rosenkohl mit Kartoffeln

So wird's gemacht:

Rosenkohl putzen, dabei eventuell einige Blättchen abzupfen und die Röschen halbieren.

Die Kartoffeln mit Schale gründlich abbürsten, waschen und längs halbieren. Sie sollten die gleiche Größe haben wie die Rosenkohlhälften, ansonsten nochmals durchschneiden.

Schalotten abziehen und vierteln. Den Garraum vorheizen (30-35 Minuten).

Rosenkohl, Schalotten, Kartoffeln und die Schinkenwürfel mischen, Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen und nochmals vermengen.

Das Gemüse darin verteilen und für ca. 40 Minuten garen.

Programm: „Heißluft und Dämpfen bei 180 °C“.

Nach 20 Minuten noch einmal alles miteinander vermengen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rosenkohl
- 500 g Kartoffeln, kleine
- 4 Schalotten
- 100 g Schinkenspeck, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz, grob
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft



Schweinefilet aus der Wärmeschublade

So wird's gemacht:

Die Wärmeschublade auf Stufe 4 vorheizen und eine Porzellanschüssel mit in die Schublade stellen.

Fleisch in der Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten, in die vorgewärmte Porzellanschüssel legen und mit einem wärme-resistenten Deckel oder Alufolie abdecken.

Die Temperatur auf Stufe 3 einstellen und möglichst nicht mehr öffnen.

Das Schweinefilet ca. 1,5 Stunden in der Wärmeschublade sanft garen lassen.

Zutaten:

- Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz



Apfelkompott mit Streusel

So wird's gemacht:

Die Äpfel putzen und in kleine Stücke schneiden.

Die Äpfel mit den Rosinen, etwas Wasser, Mark der Vanilleschote und etwas Zimt in eine ungelochte Dampfgar-Schale legen. Bei 100 °C für 10 Minuten dämpfen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Streusel die Butter in kleine Würfel schneiden und mit Mehl, Zucker sowie Eigelb vermischen und zu Krümeln verarbeiten.

Apfelkompott in eine feuerfeste Form füllen, mit Streusel bedecken und leicht goldbraun überbacken. Danach etwas abkühlen lassen und mit Vanillesauce servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Äpfel
- 1 EL Rosinen
- 1/2 Glas Wasser
- 1 Vanilleschote
- Zimt
- 50 g kalte Butter
- 100 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 Eigelb



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