

# HERZLICH

# Willkommen

zum Kochkurs, der Ihnen schmeckt!



Mit Eventkoch  
Frank Knöchel



# 13

September

- Backfrisches Baguette/Tomatenbutter
- Kürbispasta/Mozzarella
- Lachsfilet/Erbspüree/Seespargel
- Chia-Joghurt-Bowl

**MARQUARDT**<sup>®</sup>  
KÜCHEN

Deutschlands **Nr.1** für Küchen mit Granit

# BAGUETTE

## mit Tomatenbutter

### Zutaten für 3 Baguettes:

- 500 g Weizenmehl
- 6 g frische Hefe
- 375 ml Wasser
- 10 g Salz

### So wird's gemacht:

1. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermengen.
2. Flüssigkeit langsam zum Mehl geben und in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 20 Min. bei Raumtemperatur gehen lassen, dann kräftig durchkneten und weitere 20 Min. gehen lassen. Diesen Vorgang weitere 3x wiederholen.
3. Den Teig in einem verschließbaren Behälter geben und 20 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Nun den Teig dritteln und falten, sodass jeweils eine Rolle entsteht und diese mit beiden Händen zu einem Baguette drehen.
5. Die Baguettes auf dem Blech nochmals 20 Min. gehen lassen. Nun die Baguettes bei 200°C und 75% Feuchte ca. 25 Min. goldbraun backen.

### Tomatenbutter:

Butterstück bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Die weiche Butter in eine Schüssel geben, Tomatenmark, getrocknete Tomaten, gegebenenfalls frische Kräuter klein geschnitten hinzugeben. Alles zusammen schaumig schlagen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals umrühren. Dazu passt ofenfrisches Baguette.

Ihr Eventkoch

*Frank Knochel*

Kochevents und Catering unter:  
[www.frank-knoechel.de](http://www.frank-knoechel.de)



**MARQUARDT**<sup>®</sup>  
KÜCHEN

# KÜRBIS - PASTA

## mit Mini-Mozzarella

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Pasta
- 750 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- 200 g Crème fraîche
- 30 g Parmesan
- 4 EL Kürbiskerne
- Pfeffer
- Salz
- Muskat



### So wird's gemacht:

Als Erstes kümmerst du dich um den Kürbis: Am besten halbierst oder viertelst du ihn, um ihn anschließend mit einem Sparschäler zu schälen. Bei Hokkaido kannst du die Schale auch mitverwenden, in dem Fall solltest du den Kürbis aber gründlich waschen. Wenn du nur das Fruchtfleisch benutzt, wird die Kürbis-Pasta etwas cremiger. Schneide den Kürbis in mundgerechte Würfel. Danach schälst du Zwiebel und Knoblauch und hackst beides fein.

Stelle einen großen Topf auf den Herd und erhitze das Olivenöl darin. Schwitze darin Zwiebel und Knoblauch an und füge dann die Kürbiswürfel hinzu. Würze beides mit Salz und Pfeffer. Jetzt kannst du den Kürbis mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Lasse das Ganze etwa 15 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. In der Zwischenzeit kochst du die Pasta separat in gesalzenem Wasser, nicht ganz al dente. Sobald der Kürbis weich ist, schnappst du dir einen Pürierstab und verarbeitest das Fruchtfleisch zu einer feinen Masse. Gib anschließend die getrockneten Kräuter zum Kürbis, reibe zusätzlich etwas Muskat in die Pfanne und rühre die Crème fraîche sowie den Parmesan unter.

Nun gibst du die gekochten Nudeln in den Topf mit der Kürbissauce. Etwa 2 Minuten mit garen. Dann kannst du die Kürbis-Pasta auf 4 Teller verteilen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

# NORWEGISCHES LACHSFILET

*dazu gebratener Seespargel*

## Zutaten:

- ganzes Lachsfilet
- Seespargel

## Confierter Lachs

**Lachs confieren:** Dafür Öl in einem kleinen Topf aufstellen, Aromen in das Öl geben. Öl auf 45 °C erhitzen und darauf achten, dass die Temperatur nicht überschritten wird, ansonsten würde der Fisch trocken werden.

Lachs waschen, sorgfältig trocken tupfen und in das Öl geben, sodass er vollständig mit dem Öl bedeckt ist.  
Den Lachs nun für ca. 20 – 30 Minuten darin ziehen lassen.

## Lachsfilet gedämpft

Ganzes Lachsfilet waschen, trockentupfen und in einen gelochten Garbehälter geben und bei 100°C, ca. 8-10 Minuten dämpfen.

Mit Meersalz, Zitronensalz und frischem Limettensaft würzen und in kleinen Portionen anrichten.

Ihr Eventkoch

*Frank Knoechel*

Kochevents und Catering unter:  
[www.frank-knoechel.de](http://www.frank-knoechel.de)

**MARQUARDT**<sup>®</sup>  
KÜCHEN



# ERBSPÜREE

mit Minze

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stängel Minze
- 1 TL Butter
- 450 g TK-Erbsen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 – 2 TL Zitronensaft



## So wird's gemacht:

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten.
2. Dann die noch gefrorenen Erbsen hinzufügen. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Erbsen mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren, den Schmand und die Minze unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Ihr Eventkoch

*Frank Knochel*

Kochevents und Catering unter:  
[www.frank-knoechel.de](http://www.frank-knoechel.de)

**MARQUARDT**<sup>®</sup>  
KÜCHEN

# OVERNIGHT CHIA JOGHURT

*mit Beeren*

## Zutaten:

- 180 g Himbeeren  
(ersatzweise TK-Himbeeren)
- 300 g Joghurt (3, 5% Fett)
- 45 g Chia-Samen
- 5 EL Honig



## So wird's gemacht:

1. Die Himbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen).
2. Den Joghurt mit Chiasamen und Honig in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
3. Die Joghurtmischung nochmals durchrühren, damit die Chiasamen nicht zusammenkleben, und zwei Drittel der Himbeeren unterheben.
4. Die Creme in zwei Schalen verteilen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank weiterquellen lassen.
5. Am nächsten Morgen die Creme mit den restlichen Himbeeren dekorieren und servieren.

Ihr Eventkoch

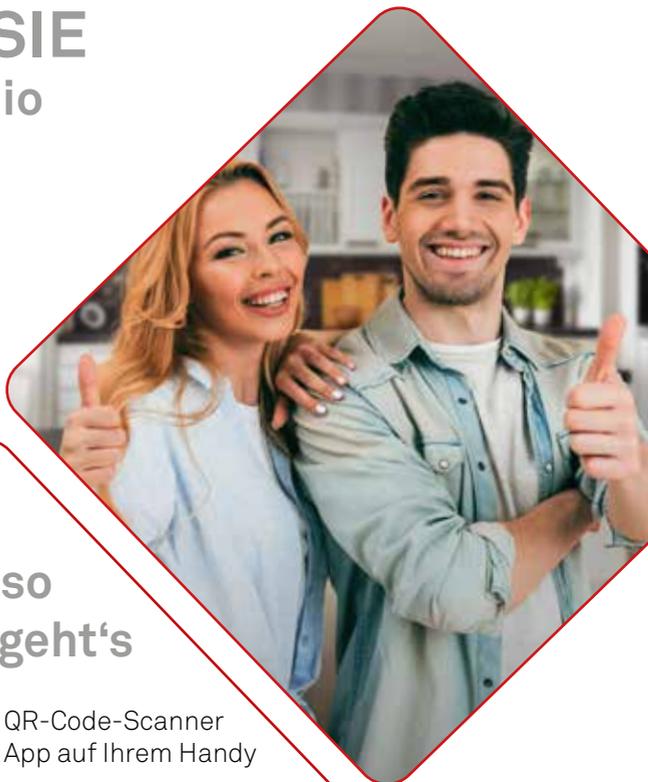
*Frank Knochel*

Kochevents und Catering unter:  
[www.frank-knoechel.de](http://www.frank-knoechel.de)

**MARQUARDT**<sup>®</sup>  
KÜCHEN

*Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!*

**BEWERTEN SIE**  
unser Werksstudio  
in Emleben  
auf Google!



**Und so  
einfach geht's**

- 1** Öffnen Sie einen QR-Code-Scanner oder die Kamera App auf Ihrem Handy
- 2** Scannen Sie den QR-Code
- 3** Schreiben Sie uns Ihre Bewertung  
*Vielen Dank für Ihre Unterstützung!*

