

## **REZEPTE KOCH-WORKSHOP GUTE LAUNE**

**Ludwigsburg, 12. Januar 2012**

### **Hühnerbrühe I**

2 große Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 1 Stange Staudensellerie, ½ Knollensellerie, 2 Möhren, 2 Lorbeerblätter, 1 Suppenhuhn, 1 Tl schwarze Pfefferkörner, Salz

Zwiebeln ungeschält vierteln. Lauch und Sellerie putzen und waschen, Möhren schälen und waschen. Alles in 2 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln und Lorbeerblättern in einen großen Topf geben. Huhn innen und außen abspülen und zum Gemüse geben. So viel kaltes Wasser zum Huhn geben, dass es bedeckt ist. Wasser offen aufkochen, schwarze Pfefferkörner und 2 gestrichene El Salz zugeben. Sobald die Brühe zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und zugedeckt 2 Std. bei milder Hitze leicht köcheln lassen. Den entstandenen Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Das Huhn vorsichtig aus der Brühe heben und auf einer Platte abkühlen lassen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Das Hühnchen häuten. Das Fleisch mit einem scharfen Messer von den Knochen lösen, in 1 cm große Stücke schneiden und als Einlage verwenden.

### **Hühnerbrühe II**

1 Stange Lauch, 1 Stange Staudensellerie, ½ Knollensellerie, 2 Möhren, 2 Lorbeerblätter, 1 Huhn, 1 Tl schwarze Pfefferkörner, Salz, 2 ganze Knoblauchzehen mit der Schale, 3 Wacholderbeeren, 2 Zehen Sternanis, 1 Stück Ingwer, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Zwiebel mit 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken gespickt, 2 El Olivenöl

Das Huhn grob zerhacken, Gemüse in grobe Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin anschwitzen. Hühnchenstücke dazugeben, etwas anschwitzen. Gespickte Zwiebel, Petersilie und Gewürze hinzufügen, mit Wasser aufgießen, leicht salzen und aufkochen, abschäumen. Fond 1 ½ Stunden köcheln. Dabei öfter abschäumen. Geflügelfond durch ein Sieb gießen. Das fertige Huhn aus der Suppe nehmen.

### **Hühnerbrühe III**

1 Huhn, 1 El Tomatenmark, 1 Stange Lauch, 1 Stange Staudensellerie, ½ Knollensellerie, 2 Möhren, 2 Lorbeerblätter, 1 Tl schwarzer Pfefferkörner, 1 Stange Zimt, 1 Chili, Salz

Für einen dunklen Geflügelfond, der geschmacklich etwas kräftiger ist, werden die Hühnchenteile im Backofen bei hoher Temperatur kräftig geröstet – ca 30 Minuten. Klein geschnittenes Gemüse zu dem Huhn geben, bis es auch leicht Farbe angenommen hat, dann Tomatenmark zufügen und ebenfalls Farbe annehmen lassen. Mit etwas Wasser ablöschen, Kräuter und Gewürze zufügen und alles in einen Topf umfüllen. Mit kaltem Wasser bedecken und etwas 2 Stunden leicht kochen lassen.

### Lachs mit Algen

400 g Lachsfilet ohne Haut, 1 Zweig Thymian, 1 Noriblatt, 2 Eier, 100 g Paniermehl oder Panko, 3 El Kokosöl, Pfeffer, Salz

In den Lachs längs eine Tasche schneiden und die obere Hälfte aufklappen. Thymianblättchen vom Zweig abzupfen und in der Lachs-Tasche verteilen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und zuklappen. Man muss die Noriblätter, um sie gut verarbeiten zu können, noch vorher mit Eiweiß einpinseln. Dafür erst mal ein Ei trennen. Man muss bei den Noriblättern einfach beachten, dass die glatte Seite nach innen gerollt wird und die raue immer schön außen ist. Den Lachs auf das mit Eiweiß bepinseltes Nori-Blatt legen und darin einrollen. Nori-Blätter gut andrücken und die Seiten verschließen. Zum Panieren der Lachsrolle ein Ei und das übriggebliebene Eigelb in einer größeren Schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lachsrolle hineingeben und vollständig mit Ei bedecken. Dann die Rolle in dem Paniermehl wenden. 2 Esslöffel Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die gut panierte Lachsrolle darin bei mittlerer Temperatur etwa fünf bis acht Minuten braten, dabei immer wieder wenden, so dass sie gleichmäßig braun wird. Lachsrolle aus der Pfanne nehmen und leicht schräg in circa 3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Der Lachs sollte saftig und noch nicht ganz durchgegart sein.

### Meerrettich-Zitronen-Risotto

1 l Gemüsefond, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 80 g Butter, 4 El Zitronensaft, 250 g Risottoreis, 4 El Olivenöl, 60 g Meerrettich (fein gerieben), 1 TL abgeriebene Bio Zitronenschale

Fond erwärmen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in der zerlassenen Butter andünsten. Zitronensaft dazugeben, reduzieren lassen. Reis dazugeben, 1/3 Fond zugießen, alles 18-20 Min. kochen. Restlichen Fond nach und nach dazugießen. Meerrettich und Zitronenschale unter den Reis mischen.

### Quinoa Wintersalat mit Mandelmusdressing

2 Chicorée, 1 Radicchio, 300 g Rosenkohl, 1 Fenchel, 1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Gemüsebrühe, 2 Bio Orangen, 2 Bio Zitronen, 2 El Mandelmus, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 El Olivenöl, 1 El Balsamicoessig weiss, 1 El gehackte Mandeln, 1 El Reissyrup, 1 El Butter, etwas Gemüsebrühe, 1 El Sesamsamen, 1 El Sonnenblumenkerne, 1 Prise Kurkuma, Salz, Pfeffer von der Mühle

Quinoa mit der Brühe aufkochen und quellen lassen. Aus einer Orange die Filets ausschneiden. Den Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter teilen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rosenkohlblätter zugeben und kurz anbraten. Mit etwas Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt 5 Minuten schmoren. Mandelmus mit Orangen- und Zitronensaft und etwas Wasser glatt rühren. Zitronen- und Orangen zest, Knoblauch, Reissyrup, Öl und Balsamicoessig zugeben, mit Salz, Kurkuma und Pfeffer würzen. Gehackte Mandeln, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen einzeln in einer Pfanne rösten. Chicorée, Radicchio und Fenchel putzen und schneiden. Quinoa und alles andere vorsichtig mischen und mit dem Dressing unterheben. Mit Mandeln und den Samen garnieren.

## Kakaotraum

für 4 Personen

2 reife Bananen, 4 in Wasser eingeweichte Datteln, 1 Ei Kakaonibs und 6 Stück Paranüsse, Himbeeren für Deko

Alles gut im Mixer zum einem Purée verrühren, in kleinen Gläsern anrichten und im Kühlschrank kühlen lassen. Mit Himbeeren dekorieren.

## Aprikosen-Apfel-Kompott mit Sahnejoghurt und Walnüssen

für 4 Personen

1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar), 3 El Honig, 150 g getrocknete Aprikosen, 1 Vanilleschote, 150 ml Apfelsaft, ½ Zitrone, 1–2 El Aprikosenkonfitüre, 6 El Rohrzucker, ½ Tl Zimtpulver, 150 g Walnusskerne, 400 g griechischen Sahnejoghurt (10 %)

Apfel vierteln und entkernen. Die Apfelviertel längs halbieren und in Scheiben schneiden. Honig in einem Topf erhitzen, Äpfel zugeben und andünsten. Aprikosen vierteln und zugeben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit der Schote zu den Früchten geben. Apfelsaft und den Saft der Zitrone zugeben. Offen bei milder Hitze ca. 30 Min. köcheln, dann leicht abkühlen lassen. Konfitüre untermischen. Inzwischen Zucker in einem Topf karamellisieren. Zimtpulver und Walnüsse zügig untermischen, dann alles auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen. Das Kompott in 4 Dessertgläser füllen. Sahnejoghurt kurz durchrühren und auf das Kompott geben. Walnußmischung grob hacken und kurz vor dem Servieren auf dem Joghurt verteilen.

Humor ist  
Sonnenschein  
des Geistes

Lord Bulwer-Lytton

