



Kochclub Spargelrunde



Es ist Frühling

**am 14. April 2023
in der
Goetheschule, Lampertheim**

Löffelführer: Wilfried Neudecker + Hans Knigge

Menü

Tartar mit Wachtelei

Trüffelsuppe á la Paul Bocuse

**Terrine von der geräucherten Lachsforelle mit
grünem Spargel**

**Rotbarbe auf Tomatensalsa
an Spargelrisotto grün/weiß**

**Toskanisches Ragout vom Wildschwein
an selbstgemachter Pasta**

Erdbeertiramisu mit aufgeschlagener Zabaione

Beef Tatar mit Wachtelei auf Schwarzbrot



Zutaten für 14 Personen

(voller Gang, sonst Mengen mindestens halbieren)

Tartar

250	g	Zwiebeln
50	g	Kapern
250	g	Essiggurken
1.200	g	Rindfleisch (mager)
5	EL	Petersilie (fein gehackt)
5	Stk.	Dotter
5	MS	Sardellenpaste
5	TL	Ketchup
5	TL	Paprikapulver
5	TL	Senf
5	EL	Weinbrand
9	Tropfen	Tabasco

Garnitur

300	g	Crème fraîche
280	ml	Weißwein
14	Stk.	Wachteleier
2,5	Pkg.	Kresse
Salz		

Pfeffer

Beef Tatar mit Wachtelei

Zubereitung

Für das Tatar Zwiebeln schälen. Zwiebeln, Kapern und Essiggurken hacken. Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit einem großen Messer sehr fein hacken.

Fleisch mit Zwiebeln, Kapern, Gurken, Petersilie, Dottern, Sardellenpaste, Paprikapulver, Senf, Weinbrand und Tabasco verrühren. Tatar mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten marinieren lassen.

Für die Sauce Crème fraîche mit Wein verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Wachteleier in Salzwasser ca. 2 Minuten köcheln, abschrecken und schälen. Wachteleier halbieren. Alternativ eine Mulde im Tatar formen und nur das Eigelb vom Wachtelei dort hinein platzieren.

Kresse Blättchen von den Stielen schneiden und dekorieren. Tatar anrichten und mit Wachteleiern und Kresse garnieren.

Trüffelsuppe nach Paul Bocuse



Rezept für: 4 Personen

Zutaten

30 g Geflügelbrust
1 EL Butter
2 EL Karotte (gewürfelt (Brunois))
2 EL Sellerie (gewürfelt (Brunois))
1 TL Zwiebeln (feingeschnitten)
2 Champignons
Trüffel (schwarz)
20 g Gänseleber
1 EL Noilly Prat
6-8 dl Geflügel-Kraftbrühe
Blätterteig
1 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Geflügelkraftbrühe nach Rezept oder eine Fertigbouillon zubereiten. Im Kühlschrank kalt lassen (wichtig).

Geflügelbrust in kleine Würfel schneiden. Gemüse (Karotten, Sellerie) rüsten und zu Brunois schneiden. Zwiebel ganz feinhacken. Champignon putzen, und in dünne Scheiben schneiden. Je Tasse benötigt man 2-3 Scheiben.
Ofen auf 220° C vorheizen.

Geflügelbrust in Bratpfanne in Butter nur kurz Sautieren und ablöschen mit einem Spritzer Noilly Prat.

In jede Suppentassen $\frac{1}{4}$ der Geflügelbrust, je ein TL Karotte und Sellerie, eine Messerspitze Zwiebel, 2 – 3 Scheiben Champignons und 3 – 4 Scheibengeschnittenen Trüffel geben. Dann darüber die Gänseleber legen. Einen Spritzer Noilly Prat dazugeben und die kalte Geflügelkraftbrühe (sehr wichtig!) aufgießen.

Blätterteig ausbreiten. Mit einem Teller etwa 4 cm grösser als die Tassenöffnung Rondellen ausschneiden und mit Eigelb bestreichen. Tassenrand ebenfalls mit Eigelb bestreichen und die Teigrondele mit dem Eigelb außen, vorsichtig darüberlegen.

Die Suppentassen in den vorgeheizten Ofen schieben und 20-25 Minuten langgaren. Der Blätterteig soll in der Hitze aufgehen und eine goldene Farbe bekommen.

Man isst die Suppe mit einem Löffel, indem man den Teigmantel oben eindrückt, so dass dieser in die Suppe fällt.

Terrine von der geräucherten Lachsforelle mit grünem Spargel in Avocado Vinaigrette und Limettensauce



Zutaten: für 6 Portionen

300 g	Forellenfilet(s) (Lachs-), geräuchert
¼ Liter	Sahne, halbfest geschlagen
1 TL	Wasabi Pulver
1 Blatt	Gelatine
2 EL	Weißwein
Für die Garnitur:	
6 Stange/n	Spargel, grün
100 g	Avocado(s), reif
30 g	Schalotte(n)
2 EL	Ei(er), hart gekocht und gehackt
1 TL	Dill, fein gehackt
5 EL	Weißwein
3 EL	Balsamico, weiß
3 EL	Sesamöl
100 g	Sauerrahm
1 TL	Limettensaft
1 EL	Sahne, geschlagen
6	Cherry Tomaten

Zubereitung

Eine Terrinenform 30 x 5 cm mit kaltem Wasser ausspülen und mit Klarsichtfolie auslegen (gibt weniger Falten). Lachsforelle dünn aufschneiden und die Terrinenform damit auslegen. Sahne halbfest schlagen, mit Wasabi, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Wenn noch Lachsreste vorhanden sind, klein schneiden und dazugeben. Eingeweichte Gelatine mit Weißwein auflösen, mit der Sahne verrühren. Die Masse sofort in die Form geben und mit Fischscheiben versiegeln. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Spargel im unteren Drittel schälen, ca. 12 Minuten in Salzwasserkochen, kalt abschrecken und ca. 1 Stunde in die Vinaigrette einlegen. Für die Vinaigrette Balsamico, Weißwein und Sesamöl gut verrühren, gehacktes Ei, Dill, Avocado und Schalotten fein gehackt dazu geben. Würzen mit Salz und Kräutern. Für die Limettensauce Sauerrahm mit Limettensaft und etwas Schale glatt rühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die halbfestgeschlagene Sahne darunter geben. Die Sauce in die halbierten ausgehöhlten Tomaten füllen. Mit Dill garnieren. Die Terrine aufschneiden, mit Spargel, gefüllten Tomaten und Vinaigrette gefällig anrichten.

Rote Meeresbarbe mit Tomatensalsa an Spargelrisotto



(Im Bild Skrei statt rote Meeresbarbe)

Zutaten: für 14 Portionen

2.100 g Rotbarbenfilet(s)

350 ml Olivenöl

7 kleine Zwiebel(n), rote, in feine Streifen geschnitten

7 Zehe/n Knoblauch, fein geschnitten

21 große Tomate(n), geschält, entkernt und gehackt

14 EL, gehäuft Basilikum, frisch und klein geschnitten

7 TL Zucker

7 EL Sherryessig

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin unter gelegentlichem Umrühren weich dünsten. Die Tomaten zugeben, Zucker und Essig einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum untermischen, bereitstellen.

Die Fischfilets etwas salzen und pfeffern und in etwas Öl zunächst auf der Hautseite 2 Minuten, danach auf der anderen Seite noch 1 Minute braten.

Mittig mit der Tomatensalsa bedecken und die Fischfilets auflegen. Mit einem Strahl Olivenöl erste Pressung umgießen.

Risotto



Zutaten: für 14 Portionen

2,5 kg	<u>Spargel, weißer und grüner</u>
1 ¾ Liter	<u>Wasser</u>
500 g	Risotto
700 ml	Brühe (Spargelsud)
1 ¾ Becher	Crème fraîche
1 ¾ Bund	Rucola
175 g	Parmesan, oder Greyerzer Käse, gerieben
105 g	Butter, oder Margarine
1 ¾ Prise(n)	Muskat
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Spargel waschen und schälen. Wasser aufsetzen, 1 TL Salz, 1 TL Zucker und etwas Butter zugeben und Spargelschalen darin auskochen. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen abseihen und die Spargelstücke im Sud bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Butter oder Margarine zerlassen und den Reis darin andünsten. Mit Spargelsud ablöschen und weiter rühren. Immer nur so viel Flüssigkeit zugeben, wie der Reis aufnimmt. Wenn der Reis fast gar ist (dauert ca. 15 bis 20 Minuten) die Spargelstücke zugeben und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat und Zucker würzen und den geriebenen Käse zugeben und ebenfalls unterrühren. Den gewaschenen Rucola in Streifen schneiden (die Stiele zuvor entfernen) und am Ende unter das Risotto heben. Der Rucola gibt dem Risotto das gewisse Etwas.

Toskanisches Wildschwein Ragout an selbstgemachter Pasta



Zutaten: für 6 Portionen

1 ½ kg	Wildfleisch (Frischlings- oder Überläuferkeule), ohne Knochen
3	Zwiebel(n), bei Bedarf auch 3
3	Möhre(n)
3 Stange/n	Staudensellerie (wer den nicht mag, etwas weniger)
4 ½	Knoblauchzehe(n)
1 ½ Bund	Petersilie
3	Lorbeerblätter
1 ½ Bund	Rosmarin
Muskat	
0,38 Liter	Gemüsebrühe
150 g	Rosinen, in etwas Grappa eingeweicht
150 g	Pinienkerne
150 g	Zitronat (wer's nicht mag, etwas weniger)
1 ½ TL	Kakaopulver (oder etwas Bitterschokolade)
4 ½ EL	Aceto Balsamico, rot (kann auch etwas mehr sein)
0,38 Liter	Rotwein, herb (toskanisch)
Salz und Pfeffer	
Olivenöl	
Zucker, braun	
Zubereitung	

Fleisch waschen, trocknen und in gulaschgroße Würfel schneiden. Das Gemüse (Möhren, Staudensellerie und Zwiebeln) putzen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und hacken. In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Die Möhren, Staudensellerie, Zwiebeln, den Knoblauch, Lorbeerblätter, Rosmarin und Petersilie (etwas Petersilie zum Garnieren übriglassen) dazugeben und anschmoren. 1 Tasse Rotwein angießen und mit etwas Muskat, Salz und frischgemahlenem Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren lassen. 1 Tasse Gemüsebrühe aufgießen und nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Die Rosinen in etwas Grappa einweichen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Gemüse im Topf mit einem Mixstab pürieren. Das Fleisch wieder zugeben und zugedeckt bei kleinster Hitze ziehen lassen. Inzwischen in einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten. Etwas braunen Zucker darüber geben, dann das Zitronat, das Kakaopulver und die Rosinen mit dem Grappa dazu rühren, kurz anschmoren und mit dem Balsamico ablöschen. Diese Würzsauce unter das Fleisch und Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen und mit Baguette oder Pasta servieren. Dazu passt ein kräftiger (italienischer) Rotwein, z.B. ein Chianti Classico oder ein Barolo (der Wein, mit dem man gekocht hat).

Pasta

ZUTATEN

200 g Mehl
200 g Hartweizengrieß
4 Stück Eier
2 TL Salz

1. Zuerst das Mehl und Hartweizengrieß trocken mit dem Salz vermengen.
2. Dann das Mehl als Häufchen auf die Arbeitsplatte geben. In der Mitte nun eine Vertiefung formen. Das Mehl-Häufchen sieht jetzt aus wie ein kleiner Krater. Dahinein kommen die Eier.
3. Mit einer Gabel das Ei zuerst etwas verrühren und dann mit dem umgebenden Mehl vermengen. Dazu in Kreisbewegungen langsam von innen nach außen vorarbeiten.
4. Ist alles vermischt sollte eine brockige Masse entstanden sein aus der nun mit der Hand ein Teig geknetet wird. Dazu immer kräftig mit dem Handballen arbeiten bis ein gleichmäßiger elastischer Teig entsteht.
5. Den Pastateig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie einwickeln. Der Teig soll nun mindestens eine Stunde ruhen.
6. Den Pastateig nochmal kurz mit der Hand durchkneten und platt drücken. Der Teig sollte beim Ausrollen nicht zu kalt sein, weil er dann sehr fest ist.
7. Der Pastateig wird mit dem Nudelholz nun ausgerollt. Dabei immer wieder mit etwas Mehl bestreuen damit der Teig nicht anklebt.
8. Den Teig beim Ausrollen immer wieder um 90 Grad drehen damit er gleichmäßig dünn (1,5 mm) wird.
9. Den Teig aufrollen und mit einem scharfen Messer in gleichmäßig breite Streifen schneiden.
10. Für ein bis zwei Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Erdbeer-Tiramisu

mit aufgeschlagener Zabaione



Zutaten: Portionen: 3

Soße:

15 Erdbeeren
Saft ½ Limette
20 Gramm Zucker

Masse:

200 Gramm 40% Quark (oder Mascarpone)
200 Gramm Magerquark
40 Gramm Orangensaft
Prise gemahlene Vanille
2 TL Agavendicksaft (oder etwas Zucker)
6 Löffelbiskuits
optional: 30 Gramm Proteinpulver (z.B. Vanille) – dann aber nicht mehr süßen!

Extra:

Deko: Minzblatt oder Erdbeeren oder gehackte Pistazien
Ca. 10 Erdbeeren, in kleine Stück geschnitten

Erdbeer-Tiramisu

Für 3 kleine Desserts

Zutaten

Für die Soße alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Sekunden / Stufe 8 zerkleinern (ich mache so eine kleine Menge lieber mit dem Pürierstab). Umfüllen und Mixtopf reinigen (geht auch ohne reinigen, dann erhält die Quarkmasse gleich etwas Erdbeergeschmack).

Für die Masse Quark, Orangensaft, Vanille, Süßungsmittel nach Wunsch (ggf. Protein) in den Mixtopf geben und 8 Sekunden / Linkslauf / Stufe 3 vermischen. Löffelbiskuit teilen und in das Glas geben. Erdbeermus darauf verteilen und einige Erdbeerstückchen darüber geben. Dann 3-4 EL von der Quarkmasse darüber geben und noch ein weiteres Mal so schichten.

Ganz oben nochmals etwas vom Erdbeermus verteilen und nach Wunsch dekorieren.

Zabaione

Zutaten für 15 Portionen

250	g	Zucker
5	TL	Vanillezucker
5/8	l	Marsalawein
5	Stk	Eidotter
5	Prise	Salz

Zubereitung

1. Eidotter in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach den Marsala einrühren.
2. Im heißen Wasserbad schlagen, bis ein bräunlicher Schaum entsteht. Sofort in Glasschalen füllen und servieren.