

Was kochen die Promis mit Artur Frick-Renz auf der IBO Messe? Hier die Rezepte zum nachkochen.

AOK – Ernährungs Werkstatt

Bunte Möhren-Ingwer-Quiche

Zutaten für eine Springform:

Für den Teig:

150g Magerquark

5 EL Rapsöl

eine Prise Salz

1 Ei

170g Weizenmehl Type 1050

80g Vollkornweizenmehl

1/2 TL Backpulver

Zutaten für den Belag:

500g bunte Möhren

1 Stück Ingwer (walnussgroß)

300g saure Sahne

4 Eier

100g geriebener Bergkäse

2 TL Currypulver

Salz, Pfeffer, Petersilie

2 EL Vollkornbrösel

Backpapier für die Form

Für den Teig:

Quark, Öl, Salz und Ei glatt rühren. Mehl und Backpulver untermischen und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Derzeit die Backform mit Backpapier auskleiden. Danach die Möhren waschen, schälen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Die Möhren in Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. In ein Sieb gießen und sehr gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Saure Sahne, 4 Eier, Ingwer, geriebener Bergkäse und Curry verrühren, mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Boden mit Vollkornbrösel bestreuen und die Möhren darauf verteilen. Den Guss gleichmäßig darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten auf der unteren Schiene backen. Quiche aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Die Quiche schmeckt auch kalt lecker.

Dieter Stauber.

Leckeres Rezept von Tia Adelaide aus Brasilien

5 - 6 Tassen gekochten Reis
3 EL Mehl
2 Eier
½ Zwiebeln gehackt
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch gehackt
Pfeffer

Es handelt sich um „Bolinhos de Arroz“ (übersetzt: Küchlein aus Reis / besser: frittierte Reiskroketten) Du kannst es als Beilage oder als Hauptgericht (mit Soßen oder Dips) essen und es eignet sich hervorragend, um übrig gebliebenen gekochten Reis zu verwenden. Gekochten Reis würzen (Salz, Pfeffer oder Fondor, etc.) mit ein bis zwei Eiern, etwas Mehl, Petersilie oder Schnittlauch, klein geschnittenen Zwiebeln, etwas Knoblauch – und wichtig! – geriebenem Parmesan-Käse und – auch wichtig! – etwas Backpulver (halbe Packung oder weniger) und – falls notwendig – mit etwas Milch mischen. Die genaue Menge ist unwichtig. Es muss eben eine Masse entstehen, die zusammen klebt, aber nicht zu feucht ist! Je nachdem etwas mehr Mehl oder mehr Milch oder noch ein Ei dazu geben. Nun mit zwei Esslöffeln – oder auch nur mit einem Esslöffel (evtl. anfeuchten) eine Portion abstechen und eine ovale Krokette formen. Sie sollte länglich, nicht zu dick und kleiner wie ein Ei sein. Auch mit zwei feuchten Händen lässt sich diese Krokette formen. Nun etwas Olivenöl in einem möglichst kleinen Topf erhitzen (damit man möglichst wenig Öl benötigt.) Wenn das Öl heiß ist, vorsichtig mit einem Löffel die Reisküchlein einzeln und vorsichtig in das Öl schwimmend hineingeben. So viele Küchlein hineintun, bis die Topfoberfläche gefüllt ist. Die Küchlein müssen schwimmen. Das Öl evtl. etwas zurückschalten, sonst werden die Küchlein zu schnell braun und sind innen noch roh! Wenn die Küchlein auf der Unterseite goldgelb oder braun sind, mit einem Löffel umdrehen, damit die unfrittierte Seite nun unten schwimmt. Durch das Backpulver gehen die Küchlein beim Frittieren etwas auf und werden größer. Die Küchlein sollen außen knusprig sein und innen weich – aber durch! Die Küchlein lassen sich im Ofen bei niedriger Hitze gut warm halten.

Diese vegetarischen Küchlein können als Beilage oder als Hauptgericht mit Dips und/oder Salat gegessen werden. „Bom Apetite“

Dipp
2 Avocados
1 Apfel
¼ Chili
Salz Pfeffer

Alles zusammen Mixen

Glasierter Ofenkürbis mit Tomaten & Spinat

2 kg Hokkaidokürbis
15 Schalotten
12 EL Ahornsirup
7 EL Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
750 g Kirschtomaten
250 g junger Blattspinat
Backpapier

Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller). Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, vierteln, Kerne und Fasern herauskratzen. Kürbis samt Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Ahornsirup, Essig und Öl verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kürbis und Schalotten auf dem Blech verteilen, mit Dressing beträufeln und im heißen Backofen 35–40 Minuten backen, ab und zu wenden. Tomaten waschen, halbieren und ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Blech verteilen. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, Spinat unterheben, anrichten. Dazu passt Baguette.

30 St Garnelen
300 g Mais aus Dose
800 g gekochter Reis
2 Zwiebeln
1 B Dill
•Salz, Pfeffer
300 g Ananas aus Dose
15 Wachteleier gekocht
80 g Roter Kaviar als Deko
3 Gurken
300 g Mayonnaise
Blattsalat (Deko)
2 Zitronen

Zwiebel schneiden und in Zitronensaft einlegen, dann alle andere Zutaten schneiden, alles zusammen mischen, und kühlen im Kühlschrank.

Leber Berliner Art mit Schalotten-Marmelade und Meckatzer Weiss-Gold-Soße

1,5 kg Kalbsleber
6 Stück Elstar Äpfel
800 g mehlig kochende Kartoffel
500 ml Milch
100 g Butter
300 g Schalotten
250 g Zucker
750 ml Kalbs-Fond
400 ml Meckatzer Weiss-Gold
400 ml Rotwein
7 Stück Wacholderbeeren
2,5 Blätter Lorbeer
3 Stück Nelke
Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffel-Püree:

Zu Beginn Kartoffel schälen, anschließend halbieren und in Salzwasser kochen. Als nächstes werden 200ml Milch mit 75g Butter, einer Prise Salz und etwas Muskat aufgekocht. Die weichgekochten Kartoffel in einem Sieb abschütten und für ca. 1min ausdampfen lassen. Mit Hilfe einer Kartoffelpresse werden die gekochten Kartoffeln in eine Schüssel hineingepresst. Nun wird die heiße Milch nach und nach mit der Kartoffelmasse unter ständigem Rühren gemischt.

Schalotten-Marmelade:

Die Schalotten schälen und mit 25g Butter in einem Topf anschwanken. Danach 100g Zucker dazu geben und die Schalotten karamellisieren. Wenn der Karamell schön Gold ist, wird er mit 150ml Rotwein abgelöscht und mit 3 Stück Wacholderbeeren, 1 Blatt Lorbeer und einem Stück Nelke verfeinert. Anschließend wird der Ansatz eingekocht, bis dieser eine marmeladige Konsistenz hat.

Kalbsleber und Elstar-Apfel:

Als erstes werden 300ml Kalbs-Fond mit 150ml Meckatzer Weiss-Gold in einen Topf gegeben und für ca. 10min leicht einreduziert. Bei der Kalbsleber muss zuerst die dünne Haut entfernt werden. Anschließend wird die Leber portioniert und unmittelbar vor dem Braten in Mehl gewendet. Nun wird das Kerngehäuse des Elstar-Apfels mit Hilfe eines Apfelausstechers entfernt. Danach die Äpfel in 1 cm breite Ringe schneiden und zeitgleich mit der Kalbsleber in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Ganz wichtig die Kalbsleber erst nach dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen, ansonsten wird diese zäh.

Max Kaeß & Christoph Niederkrüger

Tel: 08389 8260 Email: www.soschmecktderbodensee@gmail.com

Nudelteig: **wird mitgebracht !!!!!!!**

Bärlauch Füllung und Bärlauch Pesto:

5 Bund Bärlauch
500g Ricotta
500g Parmesan
½ Saft einer Zitrone
100 g Butter
100 g Haselnüsse gemahlen
Salz / Pfeffer

Bärlauch hacken und den Parmesan reiben, alles zusammen zu einer feinen Masse mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Teelöffel-große Nocken formen und auf den Nudelteig geben. Den Nudelteig über die Füllung klappen und mit einer Gabel verschließen. Etwas von den Haselnüssen in eine Pfanne geben und leicht anrösten, Butter dazugeben und schmelzen lassen. Achtung!!! Die Butter darf nicht zu heiß werden. Die Teigtaschen in kochendem Salzwasser gar kochen (ca. 5 min) und in die Nussbutter geben. Einmal durchschwenken, mit etwas Parmesan bestreuen und servieren.

Pilzfüllung:

750g Champignons
2 Zwiebeln
250g Speck
1 Bund Petersilie
1 Ei
3 EL Brösel
3 EL Öl
Salz Pfeffer Muskat

Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfeln schneiden. Den Speck in gleich große Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Zwiebeln, und Speck mit etwas Öl und Salz in einer Pfanne anbraten, die Champignons dazugeben und weich garen. (Sehr heiß, die Pilze sollten kein Wasser ziehen) die Pilzmasse etwas auskühlen lassen, die Brösel das Ei und Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Nun Teelöffel-große Nocken formen und auf den Nudelteig geben. Den Nudelteig über die Füllung klappen und mit einer Gabel verschließen. Die Teigtaschen in kochendem Salzwasser ca. 5 min gar ziehen.

Schülerkochen // Für die Schulklassen.

Gebratene Nudeln Asia Art (Alb Nudeln)

2 Pck Bio Mie -Noodles Dinkel/Buchweizen (a 500 g)
8 cl Sojasauce
400 g Weißkraut
5 Karotten
8 Schalotten
1 Ingwer walnussgross
1 Knoblauchzehe
2 Äpfel
4 EL Honig
Salz Pfeffer
5 Eier
1 B gehackte Petersilie
600 g Hähnchenbrust geschnetzelt

Die Karotten schälen und mit dem Weißkraut in kleine Streifen schneiden. Die Schalotten halbieren. Die Äpfel und den Knoblauch und Ingwer ebenfalls in kleine Streifen schneiden und bei Seite stellen. Zuerst das Fleisch, Knoblauch und Ingwer in der Pfanne scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und in ein separates Gefäß geben. Die Karotten mit dem Weißkraut und den Schalotten in der selben Pfanne anbraten und mit etwas Wasser weich garen. Bei Seite stellen. Die Mie - Nudeln 3 Minuten kochen, abtropfen lassen und ebenfalls kurz anbraten. Den Honig und die Sojasauce dazugeben und die Nudeln etwas ziehen lassen. Das angebratene Gemüse, die Äpfel, das Fleisch, die Eier und die Kräuter dazugeben und noch mal kurz anbraten. Etwas nachwürzen.

Die Lust auf gesunden Genuss Teil 1

Vegan Kochen mit Renz

Kichererbsen Pfannkuchen

400 g Kichererbsenmehl
700 ml Mineralwasser
1 TL Backpulver
4 EL Öl
1 TL Salz
4 EL geschrotete Leinsamen

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und kleine bis mittelgroße Pfannkuchen braten. Die Pfannkuchen warm halten.

Die Lust auf gesunden Genuss Teil 2

Vegan Kochen mit Renz

Linsenhummus

200 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
3 Schalotten
3 rote Paprika
2-3 EL gutes Olivenöl
von ½ Zitrone der Saft
1 Bund feingehackte glatte Petersilie
Salz, Pfeffer,
Ms. Kreuzkümmel
etwas Chilipulver

Die Paprika halbieren und den Kern entfernen, Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Linsen mit Paprika, Schalotten und Knoblauch in der Gemüsebrühe 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Restliche Brühe abgießen und auffangen. Nun alles zusammen mit dem Öl und den Gewürzen pürieren, bei Bedarf mit der Brühe verdünnen und nachschmecken. Die Petersilie unterrühren.

Sepp Bumsinger (Markus Langer)

Krustenbraten mit Äpfeln und Kartoffel - Gurkensalat

2 kg	Krustenbraten vom Schwein
Salz Pfeffer	aus der Mühle
10	Schalotten
8	Petersilienwurzeln
6	kleine Äpfel
2	Zimtstangen
2 St.	Knoblauchzehen
3	Thymianzweige
3 TL	Nelken
2	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
1 TL	Kümmel
4 EL	Honig

Die Schwarte vom Krustenbraten mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Fleisch und Schwarte mit Salz einreiben, darauf achten, dass besonders die Einschnitte nicht auf des Fleisch kommen und gut gewürzt werden. Fleischseite mit Pfeffer würzen. Schweineschmalz in einem großen breiten Topf zerlassen und auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen) Den Braten in das Schmalz geben, sodass er komplett bedeckt sind. Knoblauch halbieren, Thymian und die restlichen Kräuter dazugeben und im Backofen bei 100°C 6 Stunden garen.

Den Braten aus dem Schmalz nehmen und mit der Krustenseite nach oben auf ein Backblech in dem die gestiftelten Äpfel die geschälten und in Streifen geschnittenen Petersilienwurzeln mit den geschälten und halbierten Schalotten liegen darauf legen. Die Schwarte mit dunklem Bier und Honig bestreichen und ca. 20 Minuten unter den Grill bei 180°C auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten knusprig garen.

Kartoffel - Gurkensalat

1 kg	Kartoffeln frisch gekocht
1	Zwiebel
1 EL	Senf
6 cl	Essig
300 ml	Rinderbrühe
3 cl	Öl
	Salz und Pfeffer

Richard Gutjahr

Rote Bete Cremesuppe mit Meerrettichschaum und Schwarzwurstrillo

600 g Rote Beten
3 mittelgroße Karotten
3 mittelgroße Kartoffeln
1½ Zwiebel
1 EL großes St. Ingwer
3 EL Olivenöl
3 EL Butter
¼ Riesling
3 l Gemüsebrühe
300 ml Sahne
1½ TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

50 g frischer Meerrettich
150 ml Sahne
2 El Weißweinessig

30 Blatt Frühlingsrollenteig
1 Zwiebel
400 g Weißkraut
2 Äpfel
150 g Schwarzwurst
1 EL Flohsamen
Salz und Pfeffer

Rote Bete schälen. In Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und ebenso grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Rote Beten, Kartoffeln, Karotten und Zwiebel hineingeben, mit etwas Salz glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln. Die Rote Bete Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne und Zitronensaft dazugeben und nachschmecken.

Meerrettich schälen und mit einer Reibe fein reiben. Sahne und Weißweinessig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschälte Zwiebel und das Weißkraut in feine Streifen schneiden, mit etwas Butter glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel darüber hobeln und weiter braten. Die Schwarzwurst in feine Würfel schneiden und mit Flohsamen dazugeben und gut vermischen. Die Masse auskühlen lassen und in den Frühlingsrollenteig einschlagen. In heißem Frittierfett garen.

Angela die zweite

Couscous mit gebratenem Entenbrust

1 kg	Couscous
5 TL	Öl
500 ml warmes	Wasser
1,25 l	Gemüsebrühe
3	Zwiebel gewürfelt
500 g	Staudenellerie fein gewürfelt
250 g	Aubergine gewürfelt
800 g	Paprika gewürfelt
600 g	Zucchini gewürfelt
300 g	Kirschtomaten halbiert
½ Bund	Petersilie und Pfefferminze
Salz Pfeffer und 2 EL	Harissa

Den Couscous in eine große Schüssel geben, Salz und das warme Wasser dazu geben. Alles gut verrühren und eine ½ Stunde ruhen lassen. Wasser in einem Topf mit Siebeinsatz zum Kochen bringen, das Couscous in das Sieb geben und 10 - 20 Minuten durchdämpfen lassen. Den Couscous wieder in die Schüssel geben, durchrühren und abkühlen lassen. Auberginen trocken in einer Pfanne mit etwas Salz aus der Mühle anschwitzen, dann Zwiebeln mit etwas Öl und dem restlichem Gemüse dazugeben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und eine Minute kochen lassen. Das Cous Cous dazugeben und weitergaren. Kirschtomaten und die fein geschnittenen Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer wenn notwendig nachwürzen.

Gebratener Entenbrust

Ca. 1,2 kg Entenbrust
3 EL Öl
2 EL Butter
4 Zweige Rosmarin
2 St Knoblauch
Salz /Pfeffer

Die Entenbrust mit Salz würzen, in heißem Öl auf der Fettseite scharf ca. 4 Minuten anbraten, dann beiseite stellen. Etwas abkühlen lassen und wenden. Den Rosmarinweig und die halbierte Knoblauchzehe dazu geben und im Backofen bei 150 Grad 8 Minuten braten.

Wolfgang Bosbach

Glasnudelsuppe mit Huhn

220 g	Glasnudeln
250 g	Shiitakepilz
3 Rote	Zwiebel
3 rote	Paprikaschote
80 g	Ingwerwurzel
4 L	Geflügelbrühe
5	Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)
250 g	Zuckerschoten
8	Lauchzwiebeln
2	Limetten
3	Limettenblatt
5EL	Sojasauce

Salz / Pfeffer

Glasnudeln in warmen Wasser ca. 10 Minuten einweichen und in kochendem Wasser eine Minute garen, abschrecken und abtropfen lassen. Shiitakepilze putzen und vierteln. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebeln und Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Brühe mit dem Ingwer, Limettenblatt und dem Zwiebeln aufkochen. Hähnchenfilet abwaschen, mit den Pilzen in die Brühe geben und 12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Nach 4 Minuten die Paprikastreifen dazugeben. Zuckerschoten und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Hähnchenfilet aus der Brühe nehmen, kurz abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Limette auspressen. Hähnchenwürfel mit Nudeln, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln zur Suppe geben, nochmals aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und 1 EL Limettensaft würzen und sofort servieren.

Kaninchenfilet „Tonno Coniglio“ alla ligure.

1 kg Kaninchenrücken ausgelöst
Pfeffer Salz
4 Zehen Knoblauch
8 Schalotten
1 Rote Paprika
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
60 g Pinienkerne
Olivenöl
1/8 L Fleischbrühe
1/4 L Weißwein, trocken
100 g schwarze Oliven

Die Kaninchenfilets von den Sehnen befreien, pfeffern und salzen.
Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian zupfen und kleinhacken. Die Paprika und Schalotten waschen und in Würfel schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren für circa 5 Minuten anrösten. Etwa 2 EL der Kerne anschließen beiseitestellen. Die restlichen Kerne im Mörser zu einem feinen Brei zermahlen.

In einem großen Bräter 4-5 EL bestes Olivenöl erhitzen. Die Kaninchenfilets darin von allen Seiten kurz anbraten. Die Gewürze, Paprika und Schalotten hinzugeben, gut umrühren und sie kurz mit braten. Jetzt alles mit der Brühe und dem Weißwein ablöschen und für 1 Minuten köcheln lassen. Die gemahlene Pinienkerne hinzugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze gar köcheln lassen. Zum Schluss die Oliven hinzufügen und noch einmal umrühren.

Viel Spaß beim nachkochen

Artur Frick Renz



www.gasthof-zum-hirsch.com

www.kochen-mit-renz.de