



Kochen wie die Profis!

„Wald und Wild“

Kochkurs

in der Mensa Vita,
Helmwertweg 1, Aachen
am Samstag, 5. November 2016

Rezepturen

Ceviche vom Lachs und Seeteufel auf Zucchini-Tomaten

Zutaten für vier Personen:

300 g Lachsfilet	10 g Basilikum
300 g Seeteufel	2 EL Kürbiskerne
2 Limetten	50 ml Olivenöl
2 Schalotten	Meersalz, Pfeffer, Chiliflocken
2 Zucchini	10 g brauner Zucker
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
20 g Kerbel	Blattpetersilie
20 g Estragon	

Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Die Schalotten kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Pinien- und Kürbiskerne im Backofen bei ca. 160°C Umluft etwa 10–12 Minuten hellbraun rösten (die Kürbiskerne sind fertig, wenn sie sich leicht aufblähen).

Den Lachs und Seeteufel in dickere Scheiben (ca. acht Scheiben pro Person) schneiden, mit dem Saft der Limetten beträufeln und mit etwas Meersalz und Chili bestreuen.

Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, dazwischen setzen, die blanchierten Schalottenstreifen darauf setzen und etwa zehn Minuten marinieren lassen.

Die Blätter von Basilikum, Estragon, Kerbel und Blattpetersilie von den Zweigen zupfen und mit einer Prise Meersalz im Mörser verreiben. Anschließend etwas Olivenöl zugeben und zu einem aromatischen Öl verreiben.

Den Lachs auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Kernen bestreuen und die Wildkräuter darauf setzen.

Mousse au chocolat auf Waldfrüchten und Vanille-Tonkabohnen-Parfait

Zutaten für vier Personen:

Mousse au chocolat

600 g Bitterschokolade
8 Eier
1 l Sahne
250 g Zucker
100 ml Espresso
100 ml Whisky

Waldfrüchte

3 kg Waldfrüchte
1 l Sahne
250 g Zucker
1 Tonkabohne
8 Eier

Die Schokolade grob hacken und im Wasserbad zusammen mit der Sahne langsam schmelzen lassen.

Eier trennen. Eigelb mit 250 g Zucker und Espresso im warmen Wasserbad schaumig schlagen - es muss eine hellgelbe duftige Masse entstehen. Die geschmolzene Schokoladenmischung unter Rühren in dünnem Strahl hinzugeben. Den Whisky untermischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben, das Mousse in eine Schüssel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Die Waldfrüchte mit Stärke abziehen (andicken).

Die Eier mit Zucker, Tonkabohne und Milch im Wasserbad schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Die geschlagene Sahne unterheben.

Maronenschaumsuppe mit Zimtcroustons

Zutaten für vier Personen:

20 g Thymian
40g Butter
150 g Maronen
2 Schalotten
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
300 ml Sahne
20 g Zucker
Meersalz, Pfeffer, Zimt
2 Scheiben Graubrot
1 Zehe Knoblauch
1 Bund Schnittlauch

Die Schalotten schälen und in feine Würfeln schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten, Maronen und die Thymianblätter darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und zwei Minuten einkochen lassen. Gemüsebühne und Sahne zugeben und ebenfalls köcheln lassen. Die Suppe mit einem Zauberstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Graubrotscheiben in Würfeln schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch und Brotwürfeln zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun und knusprig braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne steif schlagen und den Schnittlauch klein schneiden. Die Suppe mit dem Zauberstab aufschäumen und in Tassen verteilen. Einen Teelöffel geschlagene Sahne, Brotwürfeln und Schnittlauch darauf verteilen.

Rehrücken in Steinpilzsoße mit Pastinaken Crème brûlée mit Spätzle

Zutaten für vier Personen:

Rehrücken

1,6 kg Rehrücken
20 g Thymian
1 Bund Suppengemüse
0,5 l Rotwein
2 Schalotten
100 ml Portwein
0,5 l Gemüsefond
10 g Wacholderbeeren
20 g Zucker
3 EL Tomatenmark
500 g Steinpilze
Pfeffer, Meersalz
2 Scheiben Ingwer
1 Zehe Knoblauch
Orangenschale, Bitterschokolade

Den Rehrücken auslösen und von der Silberhaut befreien. Bei mittlerer Herdtemperatur kurz anbraten. Salz, Pfeffer, Piment, Wacholderbeeren, Thymian im Mörser zermahlen und den Rehrücken darin wälzen. Im Ofen bei 80°C 1 1/2 Stunden braten (die Kerntemperatur des Fleisches sollte zwischen 60 und 65°C betragen, dann ist er rosig zart innen).

Die Knochen des Rehrückens anrösten, mit dem Suppengemüse und Zwiebeln darin bei starker Hitze weitere 3–4 Minuten rösten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Portwein zugeben und ebenfalls stark einkochen, mit Wasser auffüllen. Soße durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und Gemüse aussortieren.

Die Steinpilze putzen, schneiden und mit Butter anbraten.

Spätzle

0,5 ml Milch
5 Eier
200 ml Sprudel
1 g Safran
600 g Mehl

Pastinaken Crème brûlée

4 Pastinaken
300 ml Milch
3 Eier
20 g brauner Zucker

Spätzle

Mehl, Eier, Sprudel, Safran in einer Schüssel mit 1 Prise Salz vermengen und mit der Hand oder einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Dann 10 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte zähflüssig sein.

Den Teig mit einem Spätzlehobel portionsweise in kochendes Salzwasser scharben. Jeweils kurz aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

Pastinaken Crème brûlée

Die Pastinaken mit dem Sparschäler schälen und in Sahne weichkochen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe zusammen mit den Pastinakenwürfeln fein pürieren. Das geht mit einem Zauberstab am besten. Die Masse in feuerfeste Crème-Brûlée-Formen (à ca. 150 ml Inhalt) füllen und auf ein tiefes Backblech stellen. Das Blech bis knapp unter den Rand der Formchen mit heißem Wasser füllen und die Creme etwa 30–40 Minuten im Backofen bei 160p°C stocken lassen.