

KOCHEN WIE DIE PROFIS

Vegetarisch kochen mit Kräutern und Blüten

Ein Küchenevent für Studierende:
Gemeinsam mit den Mensaköchen
ein Drei-Gänge-Menü für Freunde kochen

Samstag, 13. Mai, 9 Uhr
in der Mensa Academica, Pontwall 3

Rezepturen

Mangocoulis

180 g reife Mango
40 g Rohrzucker
75 ml Orangensaft
Saft einer viertel Limette

- Orangensaft, Limettensaft und Rohrzucker in einer Pfanne aufkochen und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat
- Fruchtfleisch der Mangos grob zerkleinern und dem Zuckersirup begeben
- das Ganze etwa 15 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen (Vorsicht: Nicht zu heiß!)
- mit einem Mixer fein pürieren
- durch ein feines Sieb treiben
- Masse im Kühlschrank abkühlen lassen

Markerbsenvelouté-Minze-Spargel-Gänseblümchen-Wachteleier

Für sechs Personen:

Markerbsenvelouté

0,6 kg Erbsen TK
1 Zwiebel
200 ml Sahne
0,8 l Gemüsefond
10 g Minze
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker, Butter

- Zwiebel in Olivenöl und Butter farblos anschwitzen
- mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen
- Erbsen hinzugeben und ca. 5 Minuten leicht kochen
- im Mixer fein pürieren
- mit Salz, Pfeffer, Zucker und Minze abschmecken

Einlage

3 Stangen grüner Spargel
3 Stangen weißer Spargel
12 Wachteleier
Gänseblümchen
Salz, Pfeffer, Zucker, Zitrone, Olivenöl, Essig

- den Spargel schälen und in feine schräge Stücke schneiden
- mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl marinieren
- vor dem Servieren kurz in der Pfanne knackig anschwitzen
- Wachteleier in Essigwasser wachsw weich pochieren und in Eiswasser abschrecken
- vor dem Servieren erneut kurz erhitzen
- mit Gänseblümchen garnieren

Zucchiniblüte-Ziegenkäse-Kräuterrisotto- Walnuss-Dörrtomatensalsa

Für sechs Personen:

Zucchiniblüte-Ziegenkäse

12 Zucchiniblüten
700 g Ziegenfrischkäse
4 Eigelb
Salz, Pfeffer, etwas Honig
5 g Rosmarin
etwas Paniermehl zum Binden

- Ziegenfrischkäse glattrühren und mit gehacktem Rosmarin, Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen
- mit Eigelb und Paniermehl vermengen
- den Stempel der Zucchiniblüte entfernen und mit Frischkäse füllen
- die Blüte vorne verschließen und auf ein Blech legen
- mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen
- bei 180 °C ca. 10 Minuten im Ofen garen

Erdbeeren-Zitronenmelisse

600 g Erdbeeren
1 EL Rohrzucker
Saft einer halben Limette
20 Blatt Zitronenmelisse

- Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen und halbieren, größere Erdbeeren vierteln
- Limette auspressen
- Erdbeeren mit Limettensaft und Zucker in einer Schüssel vermengen und für ca. 30 Minuten marinieren
- Zitronenmelisse in feine Schreifen schneiden (einige Blätter zum Dekorieren aufbewahren)
- Zitronenmelisse unter die Erdbeeren heben, auf dem Teller anrichten und mit Zitronenmelisseblättern garnieren

Biskuit

2 Eier
50 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
Abrieb einer halben Zitrone
40 g Mehl
35 g Speisestärke
25 g Butter

- für den Biskuit ein Blech mit Backpapier auslegen, den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen
- Mehl und Speisestärke sieben
- Eier, Butter, Puderzucker, Salz, Vanillezucker und abgeriebene Zitronenschale schaumig schlagen (mindestens 10 Minuten)
- Mehlmischung unterheben
- die Masse glatt auf das Backpapier streichen und ca. 15 Minuten auf unterer Schiene backen
- aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen
- mit einem Tortenförmchen den Tortenboden ausstechen und die kalte Mousse darauf dressieren

Kräuterrisotto

400 g Risottoreis
1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
1,2 l Gemüsefond
130 g Parmesan, gerieben
70 g Butter
175 ml Weißwein
5 g Bärlauch
10 g Kerbel
10 g Petersilie
10 g Estragon
½ Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Olivenöl

- Zwiebel- und Selleriewürfel in Olivenöl und Butter anschwitzen
- Reis hinzufügen und ebenfalls anschwitzen
- Salz, Pfeffer und Lorbeer dazugeben
- mit Weißwein ablöschen
- immer wieder mit heißer Brühe aufgießen
- mit kalter Butter und Parmesan aufmontieren
- Kräuter mit etwas Olivenöl fein mixen und kurz vor dem Servieren unter das Risotto ziehen

Dörrtomatensalsa

300 g Kirschtomaten
Sherry-Essig
10 g Thymian
10 g Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Garnitur:

60 g Walnüsse

- Kirschtomaten halbieren und auf einem Blech mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian bei 90 °C ca. 35 Minuten im Backofen dehydrieren
- anschließend warmes Olivenöl, Essig und frischen Schnittlauch zu einer Salsa verrühren
- Salsa und geröstete Walnüsse auf dem Risotto verteilen

Schokoladenmousse-Rosen-Biskuit-Erdbeeren-Zitronenmelisse-Mangocoulis

Für sechs Personen:

Schokoladenmousse-Rosen

150 g Zartbitterkuvertüre mit 70 % Kakao
40 g Vollmilchkuvertüre mit 35 % Kakao
½ TL Salz
1 Ei, mittlere Größe
2 Eigelb, mittlere Größe
450 ml geschlagene Sahne
1 TL Rosenwasser
6 Schokoladenröllchen als Deko

- Zartbitter- und Vollmilchkuvertüre fein hacken und über einem Wasserbad schmelzen
- mit Ei und Eigelb in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen
(Vorsicht: Nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt das Ei!)
- Schlagkessel vom Wasserbad nehmen, damit die Masse nicht zu stark erhitzt wird
- Kuvertüre gut umrühren, wieder über das Wasserbad stellen
- Masse glatt und homogen rühren, dabei Cognac und Rosenwasser unterrühren
- Schüssel in Eiswasser stellen, Masse abkühlen lassen, ab und zu umrühren
- Sahne nur halb steif schlagen, da sie sich sonst nicht mit der Kuvertüre verbindet
- ⅓ der Sahne unter die abgekühlte Kuvertüremischung rühren, die restliche Sahne unterheben