



Die Rezepte zur Folge 1: Küchen-Klassiker

Linsensuppe



Zutaten für 4 Personen:

250-300 g Puy-Linsen (kleine grüne Linsen aus Frankreich / Bioladen)
½ Knolle Sellerie
4 Karotten
1 rote Zwiebeln
½ Knolle Knoblauch
1 Stück Ingwerwurzel
3 Lorbeerblätter
4 EL Helle Sojasauce (Shoyu)
750 ml Kalbs- oder Gemüsefond
1 Spritzer Weißer Balsamico-Essig
½ Bund Petersilie
Meersalz / Fleur de Sel
Weißer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb gut durchwaschen und anschließend in einem Topf mit Wasser aufsetzen (ohne Salz!). Die Linsen sollten ca. drei Fingerbreit mit Wasser bedeckt sein, sie sollen beim Kochen das gesamte Wasser aufnehmen, lieber zwischendurch kontrollieren und bei Bedarf noch etwas heißes Wasser (z.B. aus dem Wasserkocher!) nachgießen. Die Linsen müssen 20–25 Minuten kochen.

Derweil den Sellerie und die Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer hohen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Lorbeerblätter, die halbe Knoblauchzehe (einfach quer halbiert) und ein paar Scheiben geschälten, frischen Ingwer mit in die Pfanne geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Wenn das Gemüse langsam Farbe angenommen hat, die fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, alles noch mal kurz weiter anschwitzen und dann mit Gemüsefond (wahlweise Kalbsfond) aufgießen. Köcheln lassen und mit einem Spritzer weißem Balsamicoessig und der Sojasauce abschmecken.

Wenn die Linsen gar sind – sie sollten ruhig noch etwas Biss haben, diese mit in die Pfanne geben, noch einmal aufkochen und vom Herd nehmen.

Den Knoblauch, die Lorbeerblätter und die Ingwerscheiben entfernen und mit gehackter Petersilie anrichten.

Krabbensalat mit selbstgemachter Mayonnaise



Zutaten für 4 Personen:

500 g Nordseegarnelen, geschält
2-3 Stangen Sellerie
½ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
½ Bund frischer Dill
2 Eier
150 ml Rapsöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Rosenpaprika
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Von den Selleriestangen das Blattgrün und den Wurzelansatz abschneiden, dann mit einem kleinen Messer von oben nach unten die „Fäden ziehen“. Anschließend die Stangen längs halbieren und fein aufschneiden, in kochendem Salzwasser für 1-2 Minuten blanchieren. Danach den Sellerie aus dem Wasser nehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.

Die halbe Gurke längs halbieren, mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und die Enden abschneiden. Dann die beiden Hälften noch einmal teilen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.

„Blitzmayonnaise“

Jetzt die 2 Eier in ein hohes, feste Glas geben, dann das Rapsöl darauf gießen und einen TL Senf hinzugeben. Daraufhin den Pürierstab im Glas bis auf den Boden drücken, anschalten und ganz langsam nach oben ziehen (das Öl schwimmt oben), bis die Eier sich komplett mit dem Öl verbunden haben. Nun die Mayonnaise im Glas mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen und den Essig hinzufügen.

Die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und mit der Messerklinge zu Mus zerquetschen, ebenfalls in die Mayonnaise geben und alles noch einmal gut umrühren.

Jetzt die geschälten Krabben und den blanchierten Sellerie zu den Gurken in die Schüssel geben, ein paar Löffel der Mayonnaise (je nach Geschmack) sowie den Rosenpaprika und gehackten Dill dazugeben. Alles gut vermischen, mit etwas Zitronensaft abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zucker noch einmal nachwürzen.

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat



Zutaten für 4 Personen:

ca. 600 g Kalbsrücken ohne Knochen
4 Scheiben von einem Kastenweißbrot (für die Panierung)
2 Eier
50 g Mehl
600 g Kartoffeln, festkochend, vorgekocht als Pellkartoffeln
1 Salatgurke
1-2 rote Zwiebeln
4-5 Essiggurken + 3 EL Gurkenfond aus dem Glas
300 ml Gemüse- oder Geflügelfond
2 TL Senf
4 EL Raps-Öl
3 EL weißer Balsamicoessig
eine handvoll Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle
150 g Butterschmalz zum Ausbacken der Schnitzel

Zubereitung Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln aufsetzen und gar kochen, aber nicht zu weich. Außerdem einen Stieltopf mit Wasser erhitzen.

Die Salatgurke schälen, halbieren, mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und mit einem Küchenhobel dünn aufschneiden. Das gleiche mit den Essiggurken machen. Beides zur Seite legen.

Anschließend die rote(n) Zwiebel(n) fein würfeln und für 30 Sekunden in dem Stieltopf mit heißem Wasser blanchieren, mit der Gitterkelle rausholen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und abgießen.

Den Fond in eine Salatschüssel geben, den Senf und die blanchierten Zwiebeln dazugeben und miteinander verrühren.

Die Pellkartoffeln abgießen, minimal abschrecken, relativ heiß schälen und sofort – also noch warm – in den Fond schneiden, damit die Stärke der Kartoffeln den Fond bindet.

Anschließend die geschnittenen Gurken und etwas vom Gurkenfond aus dem Glas dazugeben, und den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Essig und Öl anmachen und zum Schluss gehackte Kräuter unterheben. Nun muss der Salat durchziehen.

Vor dem Servieren sollte man den Salat noch einmal abschmecken.

Zubereitung Schnitzel:

Vier Scheiben vom Kastenweißbrot abschneiden und im Backofen bei 100° ca. 30 Minuten trocknen (Tipp: Stecken Sie dabei einen Kochlöffel in die Backofenklappe, damit die Feuchtigkeit entweichen kann!).

Das Fleisch in vier Scheiben schneiden und mit dem Fleischklopfer schön dünn klopfen. Auf einer Seite leicht salzen und mit weißem Pfeffer würzen.

Für die „Panierstraße“ Mehl und verquirlte Eier in Schalen bereit stellen. Wenn die Broteisbeiben trocken sind, diese im „Blitzhacker“ zu weißem Paniermehl verarbeiten. In einen tiefen Teller geben und als letztes Glied in die „Panierstraße“ stellen.

Die Schnitzel erst in Mehl wenden, dann überschüssiges Mehl abschütteln, durchs Ei ziehen und panieren. Das Fleisch dabei nur sanft andrücken, denn die Panierung muss locker sein, damit sie beim Ausbacken aufgehen kann.

Jetzt in einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Es muss richtig heiß werden. Mit dem Stiel eines Kochlöffels kann man die Temperatur testen: Wenn Bläschen aufsteigen, hat es die richtige Hitze.

Nun die Schnitzel in die Pfanne geben, und diese etwas schütteln, damit das Fett auch über die Oberseite schwappt. Nach ca. 3 Minuten sind die Schnitzel auf der Unterseite goldbraun und können gewendet werden (Achtung: insgesamt nur einmal wenden). Jetzt noch so lange anbraten, bis die zweite Seite ebenfalls goldbraun ist.

Die fertigen Schnitzel auf Küchenpapier legen, um das Fett aufzusaugen, und dann mit dem Kartoffelsalat anrichten.

Vanillepudding



Zutaten für 4 Personen:

1-2 Vanilleschoten
1 Orange (Bio)
½ l Milch (+ 50 ml Milch zum Eier verrühren)
3 EL Zucker
1 Prise Salz
3 Eigelbe
3 TL Speisestärke
etwas kaltes Wasser
Optional: Obst, z.B. 500 g Erdbeeren

Vorbereitung am Vortag:

Eine ganze Vanilleschote komplett klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einer feinen Reibe die Schale von einer Orange dünn abreiben und dazu geben. Dann einen halben Liter Milch aufgießen, mit einer Prise Salz und 3 EL Zucker verrühren und für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Weitere Zubereitung:

Die Vanillemilch durch ein Sieb in einen Stieltopf gießen und erhitzen.

Drei Teelöffel Speisestärke in wenig kaltem Wasser auflösen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit 50 ml Milch verquirlen.

Jetzt die Stärkelösung nach und nach in die heiße Milch geben, gleichzeitig mit dem Schneebesen kräftig rühren und das Ganze dabei weiter kochen lassen. Nur so viel von der Stärkelösung zugeben bis die heiße Milch bindet.

Danach die Milch vom Herd nehmen und unter kräftigem Rühren ganz langsam die vorbereitete „Eiermilch“ in den Pudding gießen.

In Gläser abfüllen, kurz auskühlen lassen, die Oberfläche luftdicht mit Klarsichtfolie abdecken und für 3-4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.