

In Bier mariniertes
Schweinefilet (S. 26/27)

Ausgabe 1, 2017



FRÜHLINGSKÜCHE 2017
Frische Rezeptideen für die blühende Jahreszeit



UNSETZ KOCHTEAM

CHRISTOPH KOSCIELNIAK

Kochen mit Pfiff! In mehr als 25 Jahren als Koch, Küchenchef und Betriebsleiter in der Gastronomie, im Sozialwesen und im Catering hat Küchenmeister und Diätkoch Christoph Koscielniak die richtige Balance zwischen dem Notwendigen und dem gewissen Extra perfektioniert – und kennt sich bestens aus, wenn es um Ernährung und Diätetik geht. Anfang 2014 bildete er sich nämlich zum lizenzierten B-Fitnesstrainer in Verbindung mit Diätetik weiter. Sein Motto in der Küche: seine Gäste stets mit vielfältigen Genüssen zu verwöhnen.

Seit 2012 kreiert der Profi-Koch für den CHEFS CULINAR Rezeptservice köstliche Gerichte für die Gemeinschaftsverpflegung.

RENÉ LUDWIG

Kochen aus Leidenschaft: Dafür steht René Ludwig! Seine über 25-jährige Erfahrung in der nationalen und internationalen Top-Gastronomie und -Hotellerie zeichnet ihn aus. Auf seiner Visitenkarte stehen so prominente Stationen wie das Gourmetrestaurant „Aqua“ im The Ritz-Carlton Hotel in Wolfsburg, das Restaurant „Dieter Müller“ im Schlosshotel Lerbach oder „The Globe“ im Rosewood-Hotel Riad in Saudi-Arabien. Dabei verzauberte er mit seinen kulinarischen Kreationen schon so manche Stars, Politgrößen und Staatsoberhäupter.

Seit 2011 unterstützt René Ludwig mit seiner Kompetenz und seinem Know-how den Rezeptservice von CHEFS CULINAR.

DAS ERWARTET SIE ...

Vegane Pancakes mit Aprikosen	Seite 4
Warenkunde: Aprikose	Seite 5
Matjes „Asia Corner“	Seite 6
Gratinierter, eingelegter Fetakäse	Seite 8
Warenkunde: Thymian	Seite 9
Warenkunde: Paprika	Seite 10
Focaccia mit Grillpaprika	Seite 11
Zucchinisuppe mit Sesam-Hähnchen	Seite 12
Warenkunde: Kurkuma	Seite 14
Vegetarische Kokos-Curry-Suppe	Seite 15
„Butterländer“ 7-Korn-Backendl	Seite 16
Warenkunde: Morchel	Seite 18
Gemüse und Morcheln mit Wachtelei	Seite 19
Saftiges Rindergulasch mit Schmorgemüse	Seite 20
Gebratener Saibling mit rohem Schinken	Seite 22
Bavette-Stück mit Büffel-Mozzarella und Gemüse	Seite 24
Schweinefilet auf Morchelragout mit jungem Gemüse	Seite 26
Lammkotelett mit Morcheln und Spargel	Seite 28
Warenkunde: grüner Spargel	Seite 29
Warenkunde: Karotte	Seite 30
Karotten-Orangen-Smoothie	Seite 31
Schmandsoufflé mit Erdbeeren	Seite 32
Warenkunde: Piment	Seite 34
Heller Lammfond	Seite 35

Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



* Die in diesem Heft so gekennzeichneten Zutaten sind Grundrezepte. Sie finden den Zubereitungs-hinweis und die Zutaten unter „Genusswelt“ auf unserer Webseite www.chefsculinar.de.

LIEBE KUNDEN,

der Winter kann sehr schön sein – aber wenn die Tage langsam wieder länger werden und die Sonne uns zaghaft wärmt, geht einem doch das Herz auf. Überall duftet es nach Frühling, die Vögel zwitschern und die Bäume zeigen ihr erstes zartes Grün ... Und langsam steigt die Lust auf frische, leichte Gerichte und besondere Genüsse, die diese Zeit mit sich bringt. Vor allem Spargel-Fans und Erdbeer-Mäulchen kommen jetzt auf ihre Kosten!

Servieren Sie Ihren Gästen also z.B. den gebratenen Saibling mit rohem Schinken, jungem Gemüse, grünem Spargel und essbaren Blüten an Morchelschaum (S. 22) – damit hinterlassen Sie sicher Eindruck. Oder wie wäre es mit einem fluffigen Schmandsoufflé mit marinierten Erdbeeren (S. 32)? Glücklich werden Ihre Gäste bestimmt auch mit dem saftigen Rindergulasch mit Kartoffel-Lauch-Püree und glasiertem Schmorgemüse (S. 18). Wer auf der Suche nach köstlichen Vorspeisen ist, freut sich vielleicht über den gratinierten eingelegten Fetakäse mit Tomate, Oliven und Knoblauchöl (S. 8) oder die Focaccia mit Grillpaprika und Pesto (S. 11).

Lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Heft inspirieren. Sicher finden Sie auch das ein oder andere passende Gericht für ein Ostermenü oder zu Pfingsten. Wir haben sogar etwas für Ihre vegan oder vegetarisch lebenden Gäste dabei!

Mit von der Partie sind in diesem Heft natürlich auch wieder einige Warenkunden – so erfahren Sie viel Wissenswertes zu den verwendeten Lebensmitteln.

Neugierig geworden? Mehr von allem gibt's online in unserer Genusswelt auf www.chefsculinar.de – von Profis für Profis! In unserer Rezeptdatenbank können Sie nicht nur einfach stöbern. Registrierte User sehen mehr: Zu jeder Zutat erscheint der im Rezept verwendete Artikel samt Artikelnummer. Außerdem lassen sich Lieblingsrezepte in einem persönlichen Rezeptbuch speichern und die Zutaten direkt im Webshop bestellen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Sammeln von Anregungen – ob nun in diesem Rezeptheft oder online!

Köstliche Grüße
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

VEGANE PANCAKES MIT APRIKOSEN

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE PANCAKES

- 165 g glutenfreies Basismehl
- 85 g Zucker
- 26 g Backpulver
- 1 Vanilleschote
- 330 ml Sojamilch, natur
- 3 g Orangenabrieb
- 50 ml Rapsöl

FÜR DIE MARINIERTEN APRIKOSEN

- 470 g Aprikosen
- 45 g Zucker
- 110 ml Apfelsaft
- 2 Rosmarinzweige
- 2 kleine Lorbeerblätter

FÜR DIE GARNITUR

- 4 g Meersalz-Flocken
- 2 Rosmarinzweige
- 5 g Puderzucker
- 1 g Pfeffer-Cuvée

Portionsgröße: 110 g
Wareneinsatz: ca. 0,57 €



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

PANCAKES

Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Die Sojamilch mit Vanillemark und Orangenabrieb gut verrühren. Anschließend die Milchmasse zum Mehl in eine Schüssel geben und glatrühren. Den Teig ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Löffel kleine Kleckse à 20 g in eine geölte, vorgeheizte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze backen. Wenn sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden, die Pancakes wenden und leicht goldbraun fertig backen.

MARINIERTE APRIKOSEN

Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, die Aprikosenhälften dazugeben. Mit Apfelsaft angießen, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter begeben. Die Aprikosen abgedeckt bei milder Hitze weich garen. Sollte der Fond zu flüssig sein, die Aprikosen herausnehmen und den Fond bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Anschließend die Aprikosen wieder hineinlegen.

GARNITUR

Meersalz in einen Mörser geben, frischen Rosmarin zupfen, klein schneiden und zum Salz geben. Salz und Rosmarin fein mörsern.

Rosmarin-Salz, Puderzucker und Pfeffer-Cuvée zum Anrichten bereitstellen.

PROFI-TIPP

Beim Backen die bereits vorher eingekochten Aprikosen in den Pancake-Teig drücken und mit Honig glasieren.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die frisch gebackenen Pancakes auf dem Teller anrichten und mit Rosmarin-Salz bestreuen. Die eingekochten Aprikosen ringsherum auf dem Teller verteilen. Die Pancakes noch mit Puderzucker anstäuben und mit Pfeffer-Cuvée verfeinern. Nach Belieben mit essbaren Blüten dekorieren.

WARENKUNDE: APRIKOSE

GESCHICHTE

Von Zentralasien aus gelangte die Aprikose im 1. Jahrhundert v. Chr. nach Persien und Armenien. Dort besang man sie als „Samen der Sonne“. Um 330 v. Chr. brachte der makedonische König Alexander der Große die Aprikose nach Kleinasien und Griechenland. Nach Europa kam die Frucht erst zu einem späteren Zeitpunkt durch die Römer.

HERKUNFT

Reichlich Sonne und ein trockenes Klima sind für die Früchte besonders wichtig. Daher wächst sie am besten in Ländern rund um das Mittelmeer. Ihren Ursprung hat die Aprikose im Norden Chinas, außerdem kommt sie aus dem Hochland zwischen dem Schwarzen und Kaspischen Meer. Heute gehört mit Abstand die Türkei zu den größten Aprikosenlieferanten. Die Früchte wachsen auch in vielen anderen warmen Ländern wie z. B. Marokko, Spanien, Frankreich, Italien und Griechenland. Im Sommer gibt es sie auch aus dem süddeutschen Anbau.

FAMILIE UND ARTEN

Die Aprikose gehört zur Familie der Rosengewächse. Es gibt zahlreiche Sorten. Diese werden nach ihrer Reifezeit in frühe, mittelfrühe/-späte und späte Sorten unterteilt und unterscheiden sich in Größe und Form sowie in der Farbe der Schale und des Fruchtfleisches. Zu den vielen verschiedenen Sorten gehören z. B. Bulida, Tyrinthos, Bebekou oder Bergeron. Die Schale kann entweder glatt, samtartig oder rau sein und farblich von einem hellen Gelb bis zu Tieforange mit roten Sprenkeln variieren. Ebenso unterschiedlich kann auch die Farbe des Fruchtfleisches sein – weiß,

gelb, oder orange kann es aussehen. Reife Früchte haben ein sehr saftiges Fruchtfleisch, das sich leicht vom Stein löst – unabhängig von Form und Farbe. Die Aprikose ist je nach Sorte rund, oval oder eiförmig und manchmal etwas kleiner oder größer.

MERKMALE

Die Frucht wird 4–8 cm groß und wächst an einem strauchartigen Aprikosenbaum, der bis zu 6 m hoch wird. Ein typisches Erkennungsmerkmal ist die vom Stiel bis zum Stempelansatz verlaufende Naht, die das Obst in zwei Backen unterteilt. Die Steinfrucht hat eine steinartige Innenschicht, die den Samenkern umschließt. In einigen Kulturen wird der kleine, mandelförmige Samen gegessen – er schmeckt nach Marzipan. Bei der Ernte der Aprikose müssen die Früchte reif sein, weil sie nicht nachreifen. Zum perfekten Erntezeitpunkt schmeckt das Obst aromatisch und süß, sonst ist es geschmacksneutral und mehlig.

VERWENDUNG

Schon von einer frischen und rohen Aprikose sind viele Menschen ein großer Fan. Aber auch für Desserts, Obstkuchen und vor allem für Marmelade oder Gelee eignet sich das Obst hervorragend. Oft ist im Handel auch Aprikosennektar erhältlich. Dieser wird meist zum Backen oder zum Mixen von Cocktails benutzt.

Außerdem ist die Aprikose auch in herzhaften Gerichten ein gern gesehener Gast. In arabischen Ländern serviert man die Frucht meist mit Hähnchen, Lammfleisch oder zu Minutensteaks vom Kalb. In der Grillsaison lässt sich das Fleisch gut mit einer Aprikosen-Curry-Sauce kombinieren. Auch mit Fisch und Gemüse kann sich die Aprikose auf dem Teller sehen lassen.

In Österreich werden Aprikosen gerne als Füllung für leckere Knödel verwendet. Ebenso schmecken getrocknete Aprikosen super als Snack für zwischendurch oder auch im Müsli. Zur Herstellung von Amaretto-Likör verwendet man den Samen der Aprikose. Wird dieser zerstoßen, kommt sein Marzipan-Aroma zur Geltung.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Da Aprikosen nicht nachreifen und nach langem Liegen nicht schöner werden, sollten sie am besten schnell verzehrt werden. Kühl und ohne Druck gelagert halten sie noch eine Woche. Allerdings schmecken sie besser, wenn sie bei Zimmertemperatur gelagert werden.

QUALITÄT UND EINKAUF

Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Aprikosen keine verletzte Haut haben und vor allem reif sind. Am besten schmecken Aprikosen, wenn sie aromatisch-süß duften, dann sind sie vollreif.



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DAS MARINIERTES GEMÜSE

45 g	Möhren
20 g	rote Zwiebeln
6 g	rote Peperonischoten
120 g	Ananas
15 g	Lauchzwiebeln
15 g	eingelegter Ingwer
2 g	Ingwer
20 g	brauner Rohrzucker
40 ml	Wasser
20 ml	Reisessig (5%)
5 ml	Sojasauce
5 g	Honig
10 g	Sojasprossen
5 g	Korianderblätter

FÜR DEN WASABIDIP

20 g	Eigelb
5 g	mittelscharfer Senf
100 ml	Rapsöl
15 ml	Erdnussöl
15 ml	Sesamöl
5 ml	Zitrusöl
65 g	Limetten
20 g	Wasabipaste
50 g	Crème fraîche (38% Fett)
5 g	feines Ursalz

FÜR BRÖTCHEN UND MATJES

10	Körner-Ecken
700 g	Matjesfilet
200 g	marinierter Seegrassalat
20 g	Shiso-Kresse

Portionsgröße: 245 g
Wareneinsatz: ca. 1,64 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

ZUBEREITUNG

MARINIERTES GEMÜSE

Gemüse schälen und putzen.

Möhren mit einer Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben und anschließend in gleich große Julienne schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben und die Peperoni in feine Julienne schneiden. Ananas schälen, Strunk entfernen und in ca. 3 mm dicke Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe und den Ingwer in feine Streifen schneiden.

Rohrzucker leicht karamellisieren, mit Wasser aufgießen. Reisessig, Sojasauce und Honig dazugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Die geschnittenen Zutaten in den Fond geben, einmal aufkochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren Sprossen und grob gezupfte Korianderblätter dazugeben.



WASABIDIP

Für den Wasabidip Eigelb und Senf verrühren. Zunächst die Öle tropfenweise und anschließend im dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Emulsion entsteht.

Limetten waschen, die Schale direkt in die Mayonnaise reiben und anschließend den Saft dazupressen. Mit den restlichen Zutaten verrühren und mit dem Fond des eingelegten Ingwers abschmecken. In eine Squeeze-Flasche füllen.

BRÖTCHEN UND MATJES

Brötchen fachgerecht backen und etwas abkühlen lassen. Die knackigen Brötchen quer durchschneiden, sodass sie jeweils an einer Stelle noch zusammenbleiben.

Matjesfilets gut abtropfen lassen und portionieren. Dabei gilt: 1 Matjesfilet pro Portion halbieren.

Seegrassalat nach Belieben verfeinern. Die Kresse abschneiden. Mit den restlichen Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den Seegrassalat auf die Brötchen-Unterseite legen, die Matjesfilets und das Asiangemüse daraufsetzen. Zum Schluss den Wasabidip aus der Squeeze-Flasche über den Fisch und Salat geben. Mit Kresse garnieren und direkt mit einer Serviette servieren.

HIERZU EMPFEHLEN WITZ ...

DEUTSCHLAND PFALZ CHARDONNAY QBA WEINGUT KARL PFAFFMANN

Entdecken Sie die fruchtig-blumige Seite, die mit Jugend und Lebendigkeit zu punkten weiß. Dieser Chardonnay zeigt Noten von Zitrone und Honigmelone sowie den Duft einer Blumenwiese. Er hat einen wunderschönen runden Abgang mit leichten Nussaromen am Gaumen.



Art.-Nr.: 15518651

MATJESFILET IM KÖRNER-ECK

AUF SEEGRASSALAT MIT KNACKIG-FRUCHTIGEM ASIAGEMÜSE UND WASABIDIP



Online zum Rezept

GRATINIERTER EINGELEGTER FETAKÄSE

MIT TOMATE, OLIVEN UND KNOBLAUCHÖL

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DEN GRATINIERTEN EINGELEGTEN FETAKÄSE

1 kg	griechischer Schaffeta
350 g	rote Zwiebeln
20 g	Knoblauch
700 g	Strauchtomaten
300 g	rote Spitzpaprika
30 g	Basilikum
20 g	Thymian
250 ml	extra natives Olivenöl
5 g	feines Ursalz
100 g	schwarze Oliven, ohne Stein

Portionsgröße: 260 g
Wareinsatz: ca. 1,74 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

GRATINIERTER EINGELEGTER FETAKÄSE

Fetakäse in Scheiben schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprika schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Basilikum und Thymian zupfen und fein hacken. Kräuter mit Olivenöl und Ursalz vermengen. Eine Scheibe Fetakäse in eine Kokotte legen. Tomatenscheiben, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven darauf verteilen und mit dem Kräuter-Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 160 °C etwa 12–15 Minuten backen.

PROFI-TIPP

Dieses Gericht wird mit Tofu anstatt Fetakäse zu einer köstlichen veganen Variante.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Kokotte samt fertig gebackenem Inhalt heiß servieren. Ein frisch gebackenes Brot und natives Olivenöl extra dazu reichen.

WARENKUNDE: THYMIAN

GESCHICHTE

Bereits die Sumerer kannten Thymian als Würz- und Heilpflanze. Griechische Soldaten nahmen Zweige mit in die Schlacht, da sie ihnen Mut verleihen sollten. Nicht umsonst nannten sie das Kraut „Thymus“, was „Kraft“ bedeutet. Auch im Alltag schätzte man das Gewürz: Es wurde eingesetzt, um schwache Nerven zu stärken und den Appetit anzuregen. Im Mittelalter zogen europäische Benediktinermönche das Kraut in ihren Gärten heran. Lange Zeit galt Thymian als Frauenkraut. Es sollte die Fruchtbarkeit des schönen Geschlechts erhöhen.

HERKUNFT

Ursprünglich stammt Thymian aus den westlichen Mittelmeerländern. Hierzulande wächst er wild, wird aber auch gezielt angebaut. Spitzenqualität kommt aus Frankreich.

FAMILIE UND ARTEN

Der Echte Thymian gehört zur Familie der Lippenblütengewächse. Im Volksmund wird er auch Quendel genannt, ebenso Gartenthymian, Immerkraut, Demut, Zimis, Kunerle, Welscher Quendel oder Spanisches Kudelkraut. Der wissenschaftliche Name ist *Thymus vulgaris*. Neben ihm gibt es noch zahlreiche weitere Arten. Zu ihnen gehören beispielsweise Zitronenthymian, Kümmelthymian oder Sandthymian.

MERKMALE

Das mehrjährige Strauchgewächs wird bis zu 40 cm hoch. Die Zweige verholzen im Laufe der Jahre. Die kleinen, graugrünen Blätter sind an den Rändern eingerollt, ihre Unterseite ist filzig behaart. Im Mai und Juni zeigen sich die Blüten, die farblich von rosa bis dunkellila variieren. Sie können bis in den Oktober hinein blühen. Verwendet werden die jungen Blätter und Triebspitzen. Am besten werden sie kurz vor der Blütezeit geschnitten – dann ist ihr Aroma am intensivsten.

VERWENDUNG

Das Aroma des Thymians ist leicht pfeffrig und etwas herb. So passt er ideal in die mediterrane Küche: Er harmoniert wunderbar mit Oliven und Knoblauch, Aubergine, Paprika und Tomate. Wild und dunkles Geflügel, Lamm und Aal veredelt er ebenso wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte. In den Kräutermischungen „Fines Herbes“ und „Herbes de Provence“ hat Thymian einen festen Platz. Ein gutes Team bildet er mit Rosmarin, Salbei oder Lorbeer. Allerdings: Mit Majoran, Estragon und Sauerampfer sollte man ihn lieber nicht mischen. Auch Wurstwaren, zum Beispiel Blutwurst, verleiht Thymian eine besondere Note. Ihre höchste Würzkraft besitzen die Blätter im getrockneten Zustand; am besten entfaltet sich ihr Aroma beim Kochen.

NÄHRWERTE

100 g getrockneter Thymian enthalten 276 Kalorien, 63,9 g Kohlenhydrate, 9,1 g Eiweiß, 7,4 g Fett und 37 g Ballaststoffe. Zudem stecken in dem Gewürz beachtliche Mengen Eisen, Kalzium und Magnesium.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Im Kühlschrank hält sich frischer Thymian bis zu 2 Wochen – vorausgesetzt, man schlägt ihn in ein feuchtes Handtuch ein und verstaut ihn in einer Plastiktüte. Trockenen Thymian sollte man am besten in ganzen Zweigen lagern, von denen die Blätter bei Bedarf abgestreift werden. Kühl verstaut und luftdicht verpackt, hält er sich so rund ein Jahr. Auch Einfrieren schadet dem Gewürz nicht.

QUALITÄT UND EINKAUF

Wer frisches Kraut verwenden möchte, kauft Thymian am besten im Topf. Sein typisches Aroma verstärkt sich beim Trocknen. Daher darf man hin und wieder guten Gewissens zur haltbaren Alternative greifen.

GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Thymian ist ein kleines Multitalent. Seine ätherischen Öle wirken schleimlösend. Daher wird das Kraut bei Husten und weiteren Atemwegsbeschwerden empfohlen. Bei Blähungen und Sodbrennen darf man sich eine Tasse Thymian-Tee einschenken. Da das Kraut die Verdauung fördert, wird es gerne fettigen Speisen zugesetzt.



WARENKUNDE: PAPRIKA

GESCHICHTE

Die Paprika gelangte mit Kolumbus von Amerika nach Europa. Damals wurde sie jedoch nur zur Zierde angepflanzt. Später dienten die würzigen Früchte ärmeren Leuten als Pfefferersatz. Um 1950 gelang es einem Ungarn, erstmals Paprika ohne bzw. mit wenig Capsaicin zu züchten. Dieser Wirkstoff ist nämlich für die Schärfe der Paprika verantwortlich. Somit konnte man endlich eine milde Paprika – die Gemüsepaprika – auf den Markt bringen.

HERKUNFT

Gemüsepaprika stammt – wie seine Schwester, die Gewürzpaprika – ebenfalls aus Mittel- und Südamerika. Heute gibt es Paprika auf allen Kontinenten. Die größte Vielfalt existiert jedoch immer noch in Mexiko und in der Karibik. Der Name Paprika ist übrigens ein ungarisches Wort und heißt übersetzt „süßer Pfeffer“.

SAISON

Freilandpaprika kommen ab dem Sommer bis zum Herbst auf unsere Märkte. Meistens stammen sie aus den Mittelmeerländern und zum Teil aus Südosteuropa. Zu jeder Jahreszeit erhalten wir auch Paprika aus niederländischen Gewächshäusern.

FAMILIE UND ARTEN

Die Gattung Paprika ist unter dem wissenschaftlichen Namen Capsicum bekannt. Sie gehört ebenso zur Familie der Nachtschattengewächse wie auch die Kartoffel und die Tomate. Weltweit kennt man etwa 30 Arten der Paprika. Sie unterscheiden sich hauptsächlich durch den Schärfegrad und das Aussehen.

MERKMALE

Paprika ist eine einjährige Pflanze, die bis zu 70 cm hoch wird. Sie hat breite, grüne Blätter und gelblich-grüne Blüten. Aus diesen entwickeln sich längliche, oder kegelförmige, glatte, rote Beerenfrüchte, die zwischen 6 und 12 cm lang sind.

Es gibt viele Dutzend Sorten, die in Farbe und Form, in der Größe und auch im Geschmack unterschiedlich sind. Die Paprikafrüchte können rund, spitz, glockenförmig, kugelig oder dünn, langgezogen und runzelig sein. Außerdem sind sie in zahlreichen Farben erhältlich. Es gibt sie von grün über gelb bis rot.

Die grünen Gemüsepaprika werden unreif geerntet. Grüne Paprika sind besonders frisch und knackig und besitzen einen leichten Bittergeschmack. Lässt man

die Paprika weiter am Strauch reifen, so nehmen die Schoten zunächst eine gelbe und schließlich eine rote Farbe an. Mit der Reifung werden sie aromatischer und auch süßlicher. Neben Paprika in den Ampelfarben gibt es auch jede Menge Neuzüchtungen mit orangefarbener, brauner, weißer, violetter und sogar schwarzer Färbung.

VERWENDUNG

Ob gekocht, gebraten, gefüllt oder überbacken – Paprika ist immer eine wahre Köstlichkeit! Gemüsepaprika schmeckt auch prima roh, zum Beispiel zu einem leckeren Dip oder im Salat. In der Sauce zu Reisgerichten oder auf der Pizza ist sie sehr lecker. Außerdem gibt es jede Menge europäische National-Gerichte, die auf die Paprika nicht verzichten können, wie zum Beispiel Ratatouille, Piperade oder Lesco.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Die Paprika mag es nicht zu kalt und nicht zu warm. Zur Lagerung empfehlen sich Temperaturen zwischen 8 und 10 Grad. Die Früchte sollten aber nicht länger als 5 Tage aufbewahrt werden.

QUALITÄT UND EINKAUF

Glatt, glänzend und fest muss Paprika sein. Außerdem sollte sie einen Stiel haben. Leicht schrumpelige und weiche Schoten sind nicht mehr frisch.

GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Bereits die amerikanischen Ureinwohner nutzten Paprika als Heilmittel gegen Zahnschmerzen und Arthrose. Das Vitamin C in roter Paprika kann Herz-Kreislauf-erkrankungen, Augenkrankheiten und bestimmten Krebsarten vorbeugen. Zudem stimulieren Paprika die Darmtätigkeit. Der Stoff Capsaicin, der ganz besonders in der roten Paprika enthalten ist, wirkt auch gegen Erkältungen.



FOCACCIA

MIT GRILLPAPRIKA UND PESTO



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

FOCACCIA MIT GRILLPAPRIKA UND PESTO

Hefe und Zucker in lauwarmer Milch auflösen, abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Dann 3/4 des Mehls und das Salz auf die Hefemischung sieben. Alles mit einem Holzlöffel gut verrühren, anschließend das restliche Mehl hinzufügen. Den weichen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rund 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. Den Hefeteig in eine große, leicht geölte Schüssel geben, von oben mit Öl bepinseln und abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde aufgehen lassen. Den aufgegangenen Teig zusammendrücken, erneut kneten und anschließend zu einem Rechteck von etwa 28 cm x 18 cm ausrollen. Den ausgerollten Teig in eine gleich große, geölte

Form geben. Mit dem Stiel eines Kochlöffels in regelmäßigen Abständen 1 cm tiefe Löcher in den Hefeteig drücken und ihn dann abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Paprika waschen, entkernen, in einem Teil des Olivenöls grillen, die Haut abziehen und das Paprikafleisch klein schneiden. Das restliche Olivenöl mit Knoblauch verrühren und damit die Teigoberfläche bestreichen. Darauf das Paprikafleisch und die Rosmarinzwige legen. Alles mit Oregano und Meersalz bestreuen. Dann den belegten Teig im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20–25 Minuten goldgelb und knusprig backen. Grana Padano reiben und über die heiße Focaccia streuen. Rucolapesto punktuell auftragen und evtl. mit Rucolablättern garnieren.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE FOCACCIA MIT GRILLPAPRIKA UND PESTO

42 g	frische Hefe
15 g	Zucker
250 ml	Vollmilch (3,5 % Fett)
400 g	Weizenmehl (Type 405)
5 g	Salz
15 ml	Rapsöl
10 g	Zwiebelknoblauch
35 g	rote Paprikaschoten
15 ml	mildes Olivenöl
5 g	Rosmarinzwige
3 g	Oregano
5 g	Meersalz
5 g	Grana Padano (32 % Fett i. Tr.)
3 g	Rucolapesto*

Portionsgröße: 800 g
Wareneinsatz: ca. 1,26 €

CREMIGE ZUCCHINISUPPE

MIT ZARTEM SESAM-HÄHNCHEN



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

ZUCCHINISUPPE

Gemüse putzen und schälen. Zucchini in gleich große Stücke, Schalotten und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse der Chili entfernen und diese in feine Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch farblos in Olivenöl anschwitzen. Zucchini und Chili dazugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen. Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, mit Salz und mit gezupftem Thymian würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Suppe im Küchenmixer mit der Blatt Petersilie und dem Basilikum fein mixen und durch ein Sieb passieren. Suppe aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken und evtl. nachwürzen.

SESAM-HÄHNCHEN

Die Hähnchenbrust in 2 cm große Stücke schneiden, Sesamsalz etwas im Mörser anstoßen. Das Hähnchen würzen und das Sesamöl dazugeben, marinieren.

Kurz vor dem Servieren in einer heißen Pfanne braten, anschließend mit Limettensaft beträufeln.

GARNITUR

Kurz vor dem Servieren die Zucchini längs halbieren und an einer Aufschnittmaschine längs in dünne breite Scheiben (Pappardelle) schneiden. Mit Zitrusöl und Salz marinieren.



UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Zucchini-Suppe vor dem Anrichten nochmals mit einem Stabmixer aufschäumen und in den Suppenteller füllen. Die gebratenen Hähnchenstücke und die marinierten Zucchini-Pappardelle auf der Suppe verteilen. Nach Belieben mit Kresse und geröstetem schwarzen Sesam garnieren.



Art.-Nr.: 12979455

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE ZUCCHINISUPPE

- 1,10 kg grüne Zucchini
- 75 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 g rote Chilischoten
- 50 ml extra natives Olivenöl
- 150 ml Weißwein zum Kochen
- 30 ml Noilly Prat (18 Vol.-%)
- 750 ml Gemüsefond*
- 10 g Meersalz-Flocken
- 1 Thymianzweig
- 100 g Sahne (30 % Fett)
- 55 g glatte Petersilie
- einige Basilikumblätter
- 10 ml Zitronensaft, 100%

FÜR DAS SESAM-HÄHNCHEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 5 g Sesamsalz
- 10 ml Sesamöl
- etwas Limettensaft

FÜR DIE GARNITUR

- 100 g grüne Zucchini
- 5 ml Zitrusöl
- etwas feines Ursalz

Portionsgröße: 250 g

Wareneinsatz: ca. 0,92 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

FRANKREICH BURGUND CHARDONNAY BOURGOGNE AOC MAISON LOUIS LATOUR

Aus der Gegend von Mâcon stammend ist dieser klassische Burgunder reich, harmonisch mit klaren Aromen und einem tollen Abgang, der noch lange anhält. Reichhaltig, interessant, sehr aromatisch, intensiv und umfangreich.

WARENKUNDE: KURKUMA

GESCHICHTE

Kurkuma kann auf eine lange Tradition zurückblicken: In Indien ist das Gewürz bereits seit 4.000 Jahren bekannt. Hier gilt die Pflanze als eine Art Allheilmittel, das gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt wird. Denn die Heilkundigen wissen: Kurkuma reinigt den Körper und spendet Energie!

HERKUNFT

Die Heimat der Kurkuma liegt wahrscheinlich in Südostasien. Der Hauptproduzent ist heute Indien – ein Großteil der Produktion bleibt dabei im eigenen Land.

FAMILIE UND ARTEN

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse. Sie wird auch Gelb- oder Safranwurzel und Indischer Safran genannt. Ihr wissenschaftlicher Name ist *Curcuma longa*.

MERKMALE

Kurkuma ist eine mehrjährige Staude. Sie wächst etwa 1 m hoch und hat lange, grundständige und lanzettförmige Blätter. Die zapfenartigen Blütenstände haben mehrere Blüten; ihre Farbe variiert von Gelb ins Grünliche. Das Rhizom besteht aus dem knollig verdickten Hauptrhizom und mehreren Nebenrhizomen. Die unterirdischen Knollen werden nach dem Ausgraben in kochendes Wasser getaucht, getrocknet und zum würzigen Kurkumapulver vermahlen.

VERWENDUNG

Kurkuma hat einen prägnanten Eigengeschmack. Ihre würzige, erdig-harzige und mitunter etwas bittere Note erinnert ein wenig an Ingwer und kann auf der Zunge leicht brennen. Ihren vollen Geschmack entfaltet Kurkuma, wenn sie mitgekocht wird. Brät man das Pulver zuvor kurz in Öl an, wird es aromatischer – verliert aber ein wenig an Schärfe.

Kurkuma ist fester Bestandteil der asiatischen und afrikanischen Küche – und zaubert auch hierzulande eine kräftige Prise Exotik in die Kochtöpfe. Currygerichten verleiht sie die typische satte goldgelbe Farbe. Zu Gemüse- und Kartoffelgerichten passt das Gewürz

ebenso wie zu Fisch und Fleisch – oder zu eiweißreichen Hülsenfrüchten und Tofu. Gibt man eine Prise Kurkuma ins Kochwasser, schenkt sie Reis einen hübschen gelben Ton. In Chutneys verbindet sich ihre intensive Würze mit der Süße der Früchte zu einem interessanten Gaumenkitzel.

Auch die Industrie nutzt die Färbekraft der Kurkuma: Unter dem Namen E100 findet man Curcumin z.B. in Senf und Margarine. Als optischer Hingucker ist das Pulver eine echte Alternative zum teuren Safran. Geschmacklich jedoch sind die beiden nicht austauschbar: Kurkuma drängt sich mit ihrem weitaus kräftigeren Geschmack zu sehr in den Vordergrund. In ihrer Heimat wird Kurkuma in der Regel als Pulver verwendet. In Thailand kommt hingegen meist die ganze Wurzel zum Einsatz – ähnlich wie beim Ingwer.

NÄHRWERTE

100 g Kurkuma enthalten 356 Kalorien, 60 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 7,8 g Eiweiß und 8 g Ballaststoffe. In dem Gewürz stecken unter anderem Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Bei Kontakt mit Luft und Licht verflüchtigen sich die ätherischen Öle der Kurkuma. Daher muss das Pulver in einem gut verschließbaren Behälter gelagert werden. Es sollte schnell verbraucht werden, da es sonst bald muffig schmeckt.

QUALITÄT UND EINKAUF

Manchmal findet sich die Kurkumawurzel frisch im Asialaden. Sie sollte prall und fest sein. Da das Mahlen jedoch recht aufwendig ist, wird Kurkuma meist als feines Pulver angeboten. Sehr billige Ware enthält häufig Schadstoffe. Daher lohnt sich der Griff zur Bio-Qualität.

GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda kennt Kurkuma seit Jahrtausenden als wichtiges Heilmittel. Dem Gewürz werden reinigende und energiespendende Kräfte zugesagt. Wer Probleme mit Magen und Darm hat, sollte seinem Essen Kurkuma zugeben. Denn ihre ätherischen Öle regen Galle und Leber an, die daraufhin größere Mengen fettverdauender Sekrete produzieren. So lindert das Gewürz Völlegefühl und Blähungen und fördert eine gesunde Verdauung.

Der Hauptwirkstoff der Kurkumapflanze ist das Curcumin. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. In Studien entpuppte es sich bei rheumatischen Beschwerden daher als fast ebenso wirksam wie gängige Medikamente. Curcumin fasziniert derzeit die Krebsforscher: Die Substanz fördert das Absterben von Tumorzellen und macht es Metastasen schwer, sich weiter auszubreiten. Auch Hirnforscher zeigen großes Interesse am Curcumin. In Experimenten verhinderte es die Ablagerung bestimmter Eiweißkomplexe in unserem Denkkorgan, die möglicherweise die Entstehung von Alzheimer begünstigen.



VEGETARISCHE KOKOS-CURRY-SUPPE

MIT GEGRILTEM GEMÜSE



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

VEGETARISCHE KOKOS-CURRY-SUPPE

Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronengras klein schneiden. Alle Zutaten in Pflanzenöl anschwitzen. Limettenblätter, Currypaste und Curryblätter dazugeben. Mit Mehl bestäuben. Unter ständigem Rühren mit Kokosmilch ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Den Suppenansatz einige Minuten auskochen und durch ein feines Sieb passieren. Suppe mit Salz, Thai-Basilikum und Koriander abschmecken.

GRILLGEMÜSE

Gemüse putzen, evtl. schälen und klein schneiden. Gemüse in Sesamöl grillen und mit Sojasauce abschmecken.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Suppe vor dem Servieren aufschäumen, in Porzellan- oder in Kokosnussschalen füllen. Mit Grillgemüse garnieren.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE KOKOS-CURRY-SUPPE

- 100 g Zwiebeln
- 30 g Thai-Ingwer
- 20 g Kurkumawurzel
- 10 g Zwiebelknoblauch
- 50 g Zitronengras
- 30 ml Rapsöl
- 10 g Limettenblätter, TK
- 10 g gelbe Currypaste
- 10 g Curryblätter
- 50 g Weizenmehl (Type 405)
- 700 ml Kokosmilch
- 1,50 l Gemüsefond*
- 10 g Salz
- 10 g Thai-Basilikum
- 5 g Koriander

FÜR DAS GRILLGEMÜSE

- 150 g Pak Choi
- 150 g Bundmöhren
- 150 g rote Paprikaschoten
- 100 g Chinakohl
- 100 g Sojasprossen
- 20 ml Sesamöl
- 10 ml Sojasauce

Portionsgröße: 300 g
Wareneinsatz: ca. 0,90 €

„BUTTERLÄNDER“ 7-KORN-BACKHENDL
MIT ERFRISCHENDEM GURKEN-APFEL-QUARK



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

7-KORN-BACKHENDL

Hähnchenteile nach Belieben portionieren oder zu-rechtschneiden. Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und mit Pankomehl, Flocken, Leinsamen und Sesam mischen. Die Hähnchenstücke salzen, durch das Ei ziehen und in der Panade wälzen.

Kurz vor dem Servieren die Hähnchenstücke nach Belieben im Pflanzenöl oder Butterschmalz bei 170 °C goldbraun ausbacken, aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Die großen Stücke evtl. im Ofen bei 160 °C garziehen lassen. Das Hähnchenfleisch sollte durchgegart sein, aber immer noch saftig.



GURKEN-APFEL-QUARK

Quark und Joghurt glattrühren. Gurke und Apfel waschen. Gurkenblütenansatz wegschneiden, Apfelnkerngehäuse entfernen und anschließend auf einer groben Reibe raspeln. Zur Quark-Joghurt-Creme geben und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Nach Belieben mit Meerrettich verfeinern.

Zitronen waschen, halbieren und nach Belieben in einen Lemon-Wrap packen. Zum Anrichten bereitstellen.



PROFI-TIPP

Beim Einsatz im Frontcooking bietet sich ein Vorgaren im Sous-vide-Verfahren an.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die knusprig ausgebackenen Geflügelteile portionsweise anrichten. Den Gurken-Apfel-Quark in Schälchen füllen, dazustellen und das Zitronensäckchen dazulegen.



Art.-Nr.: 10018736

HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

**DEUTSCHLAND BADEN IHRINGER VULKANFELSEN
WEISSBURGUNDER QBA
WEINGUT KARL KARLE**

Klassischer Kaiserstühler Weißburgunder, lebendig, mineralisch

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE 7-KORN-BACKHENDL

5 kg	Butterhähnchen, geviertelt
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Kürbiskerne
100 g	Panko-Paniermehl
50 g	Dinkelflocken
50 g	Haferflocken
50 g	Leinsamen
25 g	weiße Sesamsaat
10 g	feines Ursalz
150 g	Vollei

FÜR DEN GURKEN-APFEL-QUARK

250 g	Magerquark (0,2 % Fett)
125 g	Joghurt (10 % Fett)
100 g	Gurken
40 g	Äpfel „Braeburn“
10 ml	Leinöl
5 g	feines Ursalz
etwas	Pfeffer-Cuvée
5	Zitronen

Portionsgröße: 455 g

Wareneinsatz: ca. 5,45 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

WARENKUNDE: MORCHEL

GESCHICHTE

Bei den alten Ägyptern waren Morcheln und andere Pilze ausschließlich dem Pharao und evtl. noch seiner engsten Familie vorbehalten. Auch bei den Römern galten sie als Kostbarkeit. Sie waren nämlich davon überzeugt, dass Pilze ihren Kriegern außerordentliche Kräfte verliehen. Und so wurde zu jedem opulenten Fest auch immer ein Pilzgericht serviert.

HERKUNFT

Morcheln wachsen vor allem in den gemäßigten Klimazonen. In Mitteleuropa sind sie die ersten Pilze, die wir im Jahreslauf auf Waldlichtungen oder auf Wiesen finden können. Man entdeckt Morcheln aber auch an Bachläufen, auf verwilderten Grundstücken, an lichten Stellen in Gärten oder Parkanlagen sowie unter Büschen. Überall dort, wo kalkhaltiger Boden vorhanden ist, fühlen sich die Pilze wohl. Im Gebirge sind sie sogar bis in den Juni hinein zu finden.

FAMILIE UND ARTEN

In Deutschland wachsen etwa 15–28 verschiedene Morchelarten, die sich vor allem in Größe und Farbe voneinander unterscheiden. Alle Arten der „*Morchella esculenta*“ sind begehrte Speisepilze. Morcheln mit dunkleren Hüten stehen allerdings ganz oben auf der Beliebtheitsskala.

- Speisemorchel: Die Hutfarbe ist braungelb bis grau. Der Hut fühlt sich an der Innenfläche rau und körnig an. Das Fleisch ist zart und würzig.
- Spitzmorchel: ebenfalls ein delikater Speisepilz. Sie ist häufiger zu finden als die Speisemorchel. Hauptunterscheidungsmerkmal ist der bräunliche, spitze, kugelförmige Hut, der deutliche Längsrippen, unterbrochen von kurzen Querrippen, aufweist.
- Kapuzenmorchel: Dieser Pilz wird auch Käppchenmorchel genannt. Mit Stiel erreicht er eine Länge von 5 bis 15 cm. Er gilt als einfacher Speisepilz.

MERKMALE

Die Morchel kann einen Fruchtkörper von 5 bis 15 cm Höhe entwickeln. Gut erkennbar ist der Pilz an seinem Hut, der wabenartig strukturiert ist. Der Hut ist mit dem Stiel verwachsen. Der Stiel selbst ist hohl. Die Hutfarbe ist braungelb bis grau. An der Innenfläche fühlt er sich rau und körnig an. Das Fleisch der Morchel ist sehr zart, fast wachsartig und leicht brüchig.

VERWENDUNG

Vor ihrer Verwendung müssen frische Morcheln gründlich gesäubert werden, da sich in ihren Hohlräumen Sand einlagert. Am besten brausen Sie sie unter fließendem Wasser ab. Frische Morcheln sollten Sie auf keinen Fall roh essen. Sie enthalten nämlich *Helvella-*

säure. Diese macht den Pilz unbedenklich. Diese Säure zersetzt sich erst nach 5-minütigem Kochen. Das Kochwasser muss dann weggegossen werden.

NÄHRWERTE

Wie alle Pilze punkten Morcheln mit einem hohen Eiweißgehalt. 100 g der Pilze enthalten 2,5 g Eiweiß und nur 15 Kalorien. Bemerkenswert ist ihr Gehalt an Magnesium, der mit 16 mg pro 100 g im Vergleich zu anderen Pilzen besonders hoch liegt.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

FrISCHE Pilze sollten möglichst schnell innerhalb von 1 bis 3 Tagen verbraucht werden. Getrocknete Morcheln halten – kühl, dunkel und trocken gelagert – etwa 1 Jahr.

QUALITÄT UND EINKAUF

FrISCHE Morcheln sind nur während der Saison von März bis Juni erhältlich und deswegen auch relativ teuer. Angeboten werden sie in Feinkostgeschäften und dann zu erheblichen Preisen. Was so teuer ist, wird auch gefälscht und ist dann billiger. So kommt preiswertere Morchelware aus Osteuropa, der Türkei oder China und schmeckt zumeist nicht so, wie es eigentlich sein sollte.

GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Die Morchel besitzt viele Vitamine und ist daher sehr gesund. Besonders der hohe Vitamin-C-Gehalt stärkt unser Immunsystem und wirkt stressausgleichend. Der Genuss von Morcheln ist zudem günstig für die Figur. Schon 200 g Morcheln liefern die Hälfte der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 g und sorgen so für ein gutes Sättigungsgefühl. Da Morcheln außerdem so gut wie keine Kohlenhydrate enthalten, sind sie ideal für die „Low-Carb-Küche“.



ZARTES GEMÜSE UND GEBRATENE MORCHELN MIT EINEM WACHTEL-SPIEGELEI



Online zum Rezept



ZUBEREITUNG

ZARTES GEMÜSE UND GEBRATENE MORCHELN

Gemüse waschen und nach Bedarf putzen und schälen. Morcheln putzen und halbieren. Gemeinsam bei kleiner Hitze in Rapsöl anschwitzen und mit Vanille, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne Zucker leicht karamellisieren und mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Sahne-Gemüse-Fond cremig einkochen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Kresse und Salat bereitstellen.

WACHTEL-SPIEGELEI

Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl leicht erhitzen, Wachtelei vorsichtig in eine Schale aufschlagen und

langsam in die Pfanne gleiten lassen. Das Ei bei kleiner Hitze braten und anschließend mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

PROFI-TIPP

Anstatt herkömmlicher Sahne können Sie auch Sojasahne verwenden.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gemüse samt den Morcheln mittig auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Wachtel-Spiegelei daraufsetzen, mit der Sauce nappieren und mit Kresse und Salatspitzen garnieren.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DAS GEMÜSE UND DIE GEBRATENEN MORCHELN

- 450 g Mini-Möhren
- 450 g grüne Zucchini
- 450 g Lauchzwiebeln
- 500 g grüner Spargel
- 300 g Cherry-Strauchtomaten
- 500 g weißer Spargel
- 400 g Mini-Pak-Choi
- 250 g Morcheln
- 50 ml Rapsöl
- 2 g gemahlene Bourbon-Vanille
- 10 g Kräuter-Ursalz
- 5 g weiße Pfefferkörner
- 20 g Zucker
- 300 ml Gemüsefond*
- 200 g Sahne (33 % Fett)
- 50 g Daikonkresse
- 50 g Friséesalat

FÜR DAS WACHTEL-SPIEGELEI

- 100 ml Rapsöl
- 350 g Wachteleier
- 2 g Salz
- 1 g weiße Pfefferkörner

Portionsgröße: 400 g

Wareneinsatz: ca. 5,34 €

SAFTIGES RINDERGULASCH

MIT KARTOFFEL-LAUCH-PÜREE UND GLASIERTEM SCHMORGEMÜSE



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

RINDERGULASCH

Wadenfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Knoblauch pürieren. Das Fleisch mit der Hälfte der Knoblauchpaste marinieren. Zwiebeln in Streifen schneiden und im Schmalz goldbraun braten, den restlichen Knoblauch dazugeben und mit Zucker karamellisieren. Die marinierten Fleischwürfel ebenfalls dazugeben.

Alles mit Tomatenmark tomatisieren, nun die restlichen Gewürze dazugeben und mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Mit Rinderbrühe auffüllen und gut durchkochen lassen. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen im Bräter bei 180 °C ca. 3 Stunden schmoren, bis es weich ist. Anschließend Fleisch aus der Sauce nehmen. Die Zwiebeln mit der Sauce pürieren, abschmecken und mit Zitronenabrieb verfeinern.

KARTOFFEL-LAUCH-PÜREE

Das Grüne vom Lauch (Porree) und die Petersilie waschen. Lauch in grobe Stücke schneiden, Petersilie grob zupfen. Beides in leicht gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen, vorsichtig ausdrücken und fein pürieren.

Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen und abgießen. Milch aufkochen und die Butter in Würfel schneiden. Nach Belieben die Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Heiße Milch nach und nach zugeben. Die Milch mit einem Teigschaber unter die Kartoffelmasse heben. Butterwürfel und Lauchpüree ebenfalls unter die Kartoffelmasse montieren und mit Salz und evtl. etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

SCHMORGEMÜSE

Bundmöhren und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Etwas Grün an den Möhren lassen. Möhren, Petersilienwurzel und nach Belieben Schalotten in Olivenöl goldbraun anbraten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Fond aufgießen und abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Wurzelgemüse weich ist. Butterflocken dazugeben und mit Salz aus der Mühle abschmecken.

PROFI-TIPP

Das Gulasch schmeckt am besten, wenn es einen Tag durchzieht. Für einen nussigen Geschmack Nussbutter statt frischer Butter ins Püree geben.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Kartoffel-Lauch-Püree mit einem großen Löffel auf dem Teller platzieren oder mit einem Dressierbeutel auf den Teller geben. Das saftige Rindergulasch mit genügend Sauce anrichten. Die geschmorten Karotten und Petersilienwurzeln als Garnitur auf das Gulasch geben. Nach Belieben mit Schnittlauchstängeln oder frischen Wildkräutern garnieren.

HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

ÖSTERREICH KREMS KREMSER GOLDBERG GRÜNER VELTLINER KABINETT WINZER KREMS EG

Brillantes Gelbgrün, klassisches Fruchtbukett; kräftiger, nuancierter Geschmack mit lebendigem Säurespiel, am Gaumen bleiben Impressionen von feiner, pfeffriger Veltlinerwürze; komplexer, überaus typischer Grüner Veltliner vom Löss.



Art.-Nr.: 12153268

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DAS RINDERGULASCH

2 kg	Rinder-Wadenfleisch
20 g	grobes Ursalz
5 g	weiße Pfefferkörner
4	Knoblauchzehen
1 kg	Gemüsezwiebeln
60 g	Schweineschmalz
40 g	Zucker
40 g	Tomatenmark
1 g	Kümmel
4	Lorbeerblätter
10 g	geräuchertes Paprikapulver
400 ml	Rotwein zum Kochen
100 ml	dunkler Balsamicoessig (6%)
1 l	Rinderbrühe*
4 g	Zitronenabrieb

FÜR DAS KARTOFFEL-LAUCH-PÜREE

330 g	Porree
45 g	glatte Petersilie
950 g	mehligkochende Kartoffeln
220 ml	Vollmilch (3,5% Fett)
75 g	Butter
5 g	feines Ursalz

FÜR DAS SCHMORGEMÜSE

250 g	Bundmöhren
280 g	Petersilienwurzel
10 ml	mildes Olivenöl
5 g	Zucker
200 ml	Gemüsefond*
10 g	Butter
1 g	feines Ursalz

Portionsgröße: 400 g
Wareneinsatz: ca. 2,05 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DAS JUNGE GEMÜSE UND DEN SPARGEL

350 g Mini-Zucchini
300 g Mini-Möhren
300 g Lauchzwiebeln
500 g Thai-Spargel
400 ml Fischfond*
50 g Butter
10 g Sesamsalz
20 g Zucker
30 g essbare Blüten

FÜR DEN MORCHELSCHAUM

150 g Morcheln
100 g Bananenschalotten
20 g Zwiebelknoblauch
50 g Butter
200 g Sahne (20 % Fett)

FÜR DEN GEBRATENEN SAIBLING

1,20 kg Saiblingsfilet
100 g Butter
10 g Sesamsalz
1 g weißer Pfeffer
200 g geräucherter Landrauschschinken

Portionsgröße: 320 g
Wareinsatz: ca. 6,30 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de
erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten
die entsprechenden Artikelnummern.

ZUBEREITUNG

JUNGES GEMÜSE UND SPARGEL

Gemüse und Spargel nach Bedarf putzen, schälen und in Fischfond blanchieren. Gemüse abschrecken und den Fond zur Weiterverarbeitung für den Morchelschaum beiseitestellen.

Gemüse kurz vor dem Anrichten in Butter anschwitzen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Essbare Blüten bereitstellen.



MORCHELSCHAUM

Frische Morcheln putzen, halbieren und die Hälfte davon fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Schalotten, Knoblauch und die halbierten Morcheln dazugeben und anschwitzen. Die Morchelhälften wieder herausnehmen und für die Garnitur beiseitestellen. Nun die fein gehackten Morcheln in die Schalotten-Knoblauch-Butter geben und leicht anbraten. Den Fisch-Gemüse-Fond dazugeben und mit Sahne auffüllen. Die Sauce cremig einkochen.

Die entstandene Morchelsauce fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und in einen ISI-Spender geben. CO₂-Kapseln eindrehen und im Wasserbad warm stellen.



GEBRATENER SAIBLING

Saiblingsfilets im Kühlraum antauen, von Gräten befreien und in ca. 50-g-Stücke schneiden.

Saiblingsfilets in aufgeschäumter Butter auf der Hautseite anbraten und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Fischfilets bei 60 °C warm stellen.

Kurz vor dem Anrichten zwei Fischfilets abwechselnd mit dem rohen Schinken umlegen.

PROFI-TIPP

Wenn Sie keine frischen Morcheln zur Verfügung haben, können Sie auch getrocknete Morcheln für den Schaum verwenden. Die Morcheln dafür zunächst in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend wie beschrieben verarbeiten.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gemüse und Spargel auf einem vorgewärmten Teller arrangieren. Die Saiblingsfilets mit dem Schinken an das Gemüse anlegen und den Morchelschaum aus dem ISI-Spender aufspritzen. Mit Morchelhälften und Blüten garnieren.

GEBRATENER SAIBLING

MIT ROHEM SCHINKEN, JUNGEM GEMÜSE, GRÜNEM SPARGEL
UND ESSBAREN BLÜTEN AN MORCHELSCHAUM



Online zum Rezept



BAVETTE-STÜCK

MIT BÜFFEL-MOZZARELLA UND BUNTEM MEDITERRANEN GEMÜSE



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

TOMATEN-FOCACCIA

Die Hefe in der Hälfte des lauwarmen Wassers auflösen und Zucker dazugeben. In die Hälfte des Mehls eine Mulde drücken und die aufgelöste Hefe hineingeben. Etwas Mehl einrühren und die Mulde dabei mit Mehl bedecken. Die Hefe ca. 15 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Kräuter und das Salz unter das restliche Mehl mischen. Das Tomatenmark mit dem geschälten und zerdrückten Knoblauch ins restliche Wasser rühren.

Das Tomaten-Knoblauch-Wasser zum Vorteig geben, das Mehl unterheben und mit der Hälfte des Olivenöls zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig ca. 2 Stunden in einer Schüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt gehen lassen. Anschließend den Teig in eine geölte Form drücken (3 cm hoch) und nochmals 1 Stunde gehen lassen. Das restliche Olivenöl auf dem Teig verteilen. Cherrytomaten quer halbieren und in den Teig drücken. Nach Belieben noch einige Meersalz-Flocken und Kräuter darauf verteilen. Den Focaccia-Teig im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bei 180 °C goldbraun backen. Focaccia aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Nach Belieben grobe Stücke abbrechen und kurz vorm Servieren in einer Pfanne goldbraun rösten.

MEDITERRANES GEMÜSE

Das Gemüse waschen. Auberginen halbieren, längs vierteln und Ecken schneiden. Paprika halbieren, das Kernegehäuse entfernen und längs je nach Größe halbieren. Zucchini putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten quer halbieren. Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Die Auberginen mit etwas Olivenöl einreiben, in einer heißen Pfanne goldbraun braten und aus der Pfanne nehmen. Paprika und Zucchini in der Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und die restlichen Zutaten sowie die Auberginen dazugeben, kurz mitbraten, abschmecken und zum Anrichten bereitstellen.

BAVETTE-STÜCK

Bavette mit Küchenpapier abtupfen und evtl. nachputzen. Das Fleisch mit Zitronenöl einreiben und mit feinen Meersalz-Flocken salzen. 5 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Fenchelsamen in einer Pfanne etwas rösten und mit dem Puderzucker karamellisieren.



Das Fleisch in Olivenöl von beiden Seiten gleichmäßig goldbraun anbraten. Anschließend die karamellisierten Fenchelsamen auf das Fleisch geben und das Bavette-Stück 15 Minuten bei 120 °C im Ofen garen. Dabei das Fleisch mehrmals wenden, anschließend aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren das Bavette-Stück in der Nussbutter arosieren und portionieren.

GARNITUR

Rucola waschen, gut abtropfen lassen und evtl. die dicken Stängel wegschneiden. Büffel-Mozzarella grob zupfen und die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Sauce aufkochen lassen, abschmecken, nach Belieben verfeinern und mit den restlichen Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das heiße, knackig gebratene Gemüse auf dem Teller anrichten und den gezupften Mozzarella mit dem Rucola wild auf dem Gemüse verteilen. Mit einem Löffel die Sauce auf den Teller geben und dabei das Gemüse etwas nappieren. Das portionierte Bavette-Stück auf die Sauce setzen und den Bratenfond verteilen. Zum Schluss die noch warmen Focaccia-Ecken und Pinienkerne darauf verteilen.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DAS TOMATEN-FOCACCIA

8,5 g	frische Hefe
165 ml	Wasser
1,5 g	Zucker
295 g	Weizenmehl (Type 550)
0,20 g	getrockneter Thymian
0,20 g	getrockneter Rosmarin
0,20 g	getrockneter Basilikum
6 g	feines Ursalz
3 g	Tomatenmark
1/2	Knoblauchzehe
50 ml	extra natives Olivenöl
80 g	Cherry-Strauchtomaten

FÜR DAS MEDITERRANE GEMÜSE

550 g	mittelgroße Auberginen
400 g	rote Spitzpaprika
360 g	grüne Zucchini
270 g	Amor-Cherrytomaten
110 g	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
50 g	schwarze Oliven, entsteint
100 ml	extra natives Olivenöl
3	Rosmarinzweige
3	Thymianzweige
10 g	Meersalz-Flocken

FÜR DAS BAVETTE-STÜCK

2,60 kg	kleines Rinder-Bavette
15 ml	Zitronenöl
20 g	Meersalz-Flocken
30 ml	mildes Olivenöl
20 g	Fenchelsamen
20 g	Puderzucker
30 g	Nussbutter*

FÜR DIE GARNITUR

35 g	Rucola
300 g	Büffel-Mozzarella
20 g	Pinienkerne
200 ml	dunkle Rindersauce*

Portionsgröße: 465 g

Wareneinsatz: ca. 9,54 €

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DAS SCHWEINEFILET

- 1,40 kg Schweinefilet
- 20 g Zwiebelknoblauch
- 30 g Thai-Ingwer
- 10 g Black-BBQ-Gewürzmischung
- 500 ml Pilsener Bier
- 100 g Butter

FÜR DAS MORCHELRAGOUT

- 350 g Morcheln
- 50 g Bananenschalotten
- 20 g Zwiebelknoblauch
- 50 g Butter
- 300 ml heller Kalbsfond*
- 300 g Sahne (20% Fett)
- 100 g Crème fraîche (38% Fett)
- 10 g Kräuter-Ursalz

FÜR DAS JUNGE GEMÜSE

- 200 g Mini-Möhren
- 200 g Mini-Zucchini
- 250 g weißer Spargel
- 200 g Thai-Spargel
- 150 g Cherry-Strauchtomaten
- 30 ml mildes Olivenöl
- 30 g Butter
- 10 g Meersalz-Flocken
- 20 g Zucker
- 1 g Oregano
- 5 g essbare Blüten

Portionsgröße: 345 g
Wareinsatz: ca. 4,20 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

ZUBEREITUNG



SCHWEINEFILET

Schweinefilet parieren und zurechtschneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Fleisch mit Knoblauch, Ingwer und Black-BBQ-Würzmischung einreiben. In einen Vakuumbutel geben und ein wenig Bier hinzugeben. Den Beutel verschweißen. Schweinefilets etwa 12 Stunden darin marinieren.

Filet aus dem Beutel nehmen und trockentupfen. Marinade für das junge Gemüse und das Morchelragout aufbewahren. Butter aufschäumen lassen und das Schweinefilet darin leicht karamellisieren. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 120 °C leicht zartrosa garen.

Schweinefilet etwa 3–4 Minuten ruhen lassen und anschließend in Medaillons tranchieren. Austretenden Fleischsaft zum Verfeinern des Morchelragouts auffangen.

MORCHELRAGOUT

Morcheln putzen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und in Butter anschwitzen.

Morcheln hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Kalbsfond und etwas Biermarinade ablöschen und reduzieren. Sahne zugeben, aufkochen und mit Crème fraîche und Kräutersalz abschmecken.

JUNGE GEMÜSE

Gemüse schälen und zurechtschneiden. In einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter glasieren. Mit etwas Biermarinade ablöschen, dann mit Meersalz und Zucker abschmecken.

Kräuter und Blüten zum Anrichten bereitstellen.

PROFI-TIPP

Wenden Sie das Gemüse doch vor dem Servieren als Variation mal in geröstetem und gemahlenem Sesam.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Morchelragout mittig auf den Teller geben, Schweinefilettranchen daraufsetzen. Alles mit Gemüse, Kräutern und Blüten garnieren.



IN BIER MARINIERTES SCHWEINEFILET

AUF MORCHELRAGOUT MIT JUNGEM GEMÜSE



Online zum Rezept

LAMMKOTELETT MIT MORCHELN, ZWEIERLEI SPARGEL IM BACONMANTEL UND GEGRILLTEN CHERRYTOMATEN

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE ZWEIERLEI SPARGEL IM BACONMANTEL

- 1,20 kg weißer Spargel
- 20 g feines Ursalz
- 40 g Zucker
- 300 g Limetten
- 100 ml Linea Chardonnay
- 1 kg grüner Spargel
- 100 g Butter
- 150 g Bacon

FÜR DAS LAMMKOTELETT MIT MORCHELN UND CHERRYTOMATEN

- 1,60 kg Lammkrone
- 30 g Zwiebelknoblauch
- 5 g Thymian
- 5 g Minze
- 5 g Rosmarin
- 300 ml mildes Olivenöl
- 300 g Morcheln
- 10 g Black-BBQ-Gewürzmischung
- 300 g Cherry-Strauchtomaten
- 150 g Sahne (30 % Fett)

Portionsgröße: 370 g
Wareinsatz: ca. 7,66 €



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

ZWEIERLEI SPARGEL IM BACONMANTEL

Weißer Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen leicht salzen, zuckern und mit Limettensaft beträufeln. Spargelschalen mit etwas Weißwein zum Kochen bringen und einige Minuten ziehen lassen. Den entstandenen Spargelfond durch ein Sieb passieren und bereitstellen. Grünen Spargel im unteren Bereich abschälen und die Enden abschneiden. Die Hälfte der Butter aufschäumen lassen und darin beide Spargelsorten leicht anbraten, mit dem bereitgestellten Spargelfond leicht angießen und knackig garen. Spargelstangen aus dem Fond herausnehmen, in Baconscheiben fest einwickeln und erneut kurz mit der restlichen Butter anbraten.



LAMMKOTELETT MIT MORCHELN UND CHERRYTOMATEN

Lammkarree als Kotelett schneiden. Knoblauch schälen. Thymian, Minze und Rosmarin zupfen. Olivenöl mit Knoblauch, Thymian, einem Teil Minze und Rosmarin mixen und darin die Lammkoteletts für ca. 4 Stunden einlegen. Morcheln putzen und in Scheiben schneiden. Lammkoteletts aus der Marinade herausnehmen, mit BBQ-Gewürz würzen und in einer Pfanne rosarot braten. Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen und darin die Morcheln und Cherrytomaten kurz anbraten. Morcheln und Cherrytomaten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die noch heiße Pfanne mit Sahne und dem bereitgestellten Spargelfond auffüllen und cremig einkochen. Restliche Minze zum Garnieren verwenden.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Spargel im Bacon mittig auf den Teller legen. Lammkoteletts anlegen, Cherrytomaten und Minzblätter platzieren und mit dem eingekochten Spargelfond nappieren.

WARENKUNDE: GRÜNER SPARGEL

GESCHICHTE

Schon die alten Griechen wussten den Spargel zu schätzen; allerdings nutzten sie ihn vor allem als Medizin: Ihre Ärzte trockneten die Wurzeln und gewannen daraus ein harntreibendes Mittel. Wohlhabende Römer dagegen liebten das Gemüse als Delikatesse. In Schriften um 175 v. Chr. beschrieben sie schon genaue Anbaumethoden des Grünspargels.

Vermutlich waren dann auch die Römer dafür verantwortlich, dass sich der Spargel in ganz Europa verbreitete. Die nächsten Jahrhunderte fristete er sein Dasein allerdings hauptsächlich in Klostergärten, wo er wieder als Medizin angebaut wurde.

Ab dem 16. Jahrhundert kamen die grünen Stangen dann wieder öfter auf den Esstisch. Vor allem die Königshäuser verlangten danach. König Ludwig XIV. soll seine Gärtner sogar gezwungen haben, Spargel auch im Winter zu liefern.

In Deutschland wurde grüner Spargel als Nahrungsmittel ab Mitte des 16. Jahrhunderts im Stuttgarter Lustgarten angebaut – Anfang des 17. Jahrhunderts war er dann schon allgemein bekannt. Aber zu seinem wahren Siegeszug setzte er erst im 19. Jahrhundert an; etwa zu der Zeit wechselte er seine Farbe von Grün zu Weiß: Langsam lernte man nämlich den zarteren Geschmack des Bleichspargels kennen und lieben.

HERKUNFT

Laut Statistischem Bundesamt gehört Spargel zum am häufigsten angebauten Freilandgemüse in Deutschland. Er nimmt gut 1/5 der gesamten Freilandfläche für Gemüse ein. Zu den wichtigsten deutschen Spargelanbaugebieten gehören Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Baden-Württemberg und Bayern.

Und übrigens: Deutschland ist auch größter Spargel-Erzeuger in ganz Europa; China ist der größte Produzent der Welt. Auch in Peru, Thailand, Mexiko, Spanien, Italien, Frankreich, Japan und den USA wird Spargel angebaut. Aus den Mittelmeerländern wird er auch nach Deutschland exportiert.

MERKMALE

Grüner Spargel wächst, anders als sein weißer Bruder, oberhalb der Erde. Der Trieb der Spargelpflanze darf Sonnenlicht tanken und betreibt Photosynthese – er wird grün. Würde man die Triebe nicht ernten, sondern wachsen lassen, würde eine etwa 1 1/2 m hohe Staude mit dichtem Grün entstehen. Die blattartigen Zweige sind nadelförmig, die Blüten gelblich und bis zu 6,5 mm lang. Daraus entwickeln sich scharlachrote Beeren.

VERWENDUNG

Im Gegensatz zum weißen Spargel muss grüner Spargel nicht oder nur am Schnittende geschält werden. Das trockene Ende brechen Sie am besten ab. In feine Stücke geschnitten und mit etwas Fett in der Pfanne angebraten, schmeckt er dann sehr lecker. Wer die Stangen lieber kochen möchte, sollte sie zu Bündeln zusammenfassen und in reichlich kochendem Salzwasser mit ein wenig Zucker garen. Schon nach ca. 8 Minuten – etwas früher als das weiße Stangengemüse – ist grüner Spargel schön bissfest und sehr köstlich.

Klassischerweise wird auch zu grünem Spargel Sauce hollandaise und gekochter Schinken gereicht. Das Gemüse schmeckt allerdings auch mal anders: Ob mariniert, im Auflauf, im Salat oder im Ragout – Ihrer Fantasie als Koch sind keine Grenzen gesetzt. Der würzige grüne Spargel harmoniert zudem mit herzhaften Käsesorten, Eiergerichten, Lachs und natürlich auch mit seinem weißen Bruder. Sogar getrocknete Tomaten, junge Möhren, Kohlrabi und Rucola sind tolle Kombi-Partner.

QUALITÄT UND EINKAUF

Das Stangengemüse sollte saftig grün und schön knackig aussehen. Die Schnittstellen müssen glänzen; sie dürfen nicht ausgetrocknet oder gar schimmelig sein. Weil grüner Spargel schon eine ordentliche Portion Sonne abbekommen hat, sind seine Köpfe leicht geöffnet.

Er wird in 3 Handelsklassen unterteilt:

Klasse Extra: Die Stangen sind gleichmäßig durchgefärbt und gerade gewachsen.

Klasse I: Die Stangen dürfen sich leicht krümmen und müssen zu 80 % grün gefärbt sein. Leicht verholzt können sie ebenfalls sein.

Klasse II: Leichte Verholzungen sind erlaubt. Die Stangen müssen außerdem nur noch zu 60 % grün sein. Eine größere Krümmung ist zulässig.



WARENKUNDE: KAROTTE

Möhre, Mohrrübe oder Karotte – Bugs Bunnys Leibspeise hat viele Namen. Egal wie Sie sie nennen, aus der Küche ist sie kaum mehr wegzudenken. Kein Wunder, denn Möhren schmecken nicht nur lecker, sie sind auch richtig gesund!

GESCHICHTE

Schon die Menschen in der Jungsteinzeit kannten das knackige Gemüse – das belegen Samenfunde. Römische und griechische Autoren der Antike erwähnten es in ihren Schriften als Arzneipflanze, allerdings kannten die Herren die Wurzel nur in Weiß oder Purpurrot. Erst im 16. Jahrhundert züchteten die Niederländer die Möhre zu einem gelborangefarbenen Verkaufsschlager heran. Kurz darauf verbreitete sie sich auch in Deutschland – und ist heute nach der Kartoffel das meistgeessene Gemüse der Nation!

HERKUNFT

Am besten wachsen Möhren in tiefen, steinfreien Sandböden; kühlere Gebiete mit Tagesdurchschnittstemperaturen zwischen 16 und 18 °C lassen sie prima gedeihen. Zu den größten Anbauländern in der EU gehören neben Deutschland die Niederlande, Frankreich, Italien, Polen und Großbritannien.

FAMILIE UND ARTEN

Karotten gehören zur Familie der Doldenblütler. In unseren heimischen Gefilden ist die Wurzel meist orange, es gibt aber auch Sorten in Weiß, Gelb oder Violett. Weltweit werden über 100 verschiedene Varianten angebaut. Dabei hat das Gemüse viele Gesichter: Mal ist es krumm, mal gerade, mal dick, mal dünn, mal lang oder kurz.

MERKMALE

Die Wurzel hat generell eine längliche Form, allerdings variiert diese je nach Sorte immer mal etwas. Das Kraut zeigt sich fein gefiedert und grün – ähnlich wie Dill. Karotten mit einer Länge von bis zu 10 cm werden Fingermöhren genannt, die besonders kleinen, gerade mal 2–4 cm langen Pariser Möhren finden Sie meist in Konserven. Waschmöhren haben, im Gegensatz zu den länglich-spitzen Bundmöhren, eine zylindrische Form. Und Wintermöhren sehen eher kegelförmig aus.

VERWENDUNG

Möhren sind herrlich vielseitig und deshalb in der Küche so beliebt: Sie schmecken roh, in der Suppe oder als eigenes Gemüse. Sogar Saft wird daraus gepresst, und auch als Kuchen oder Konfitüre sind sie ein Gedicht!

NÄHRWERTE

Bekannt sind Karotten für ihren hohen Anteil an Betacarotin – daher kommt schließlich ihre leuchtende Farbe. Sie punkten aber auch mit viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Außerdem haben 100 g Möhren nur 27 Kalorien – für eine Diät sind sie also bestens geeignet. Übrigens: Damit der Körper die Nährstoffe, besonders das Betacarotin, gut aufnehmen kann, sollten Karotten immer mit Öl oder etwas Butter zubereitet werden.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Ungewaschene Exemplare halten sich – noch mit Sand bedeckt und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt – bis zu 6 Monate. Sie sollten allerdings nicht in

der Nähe von Obst und anderem Gemüse gelagert werden, denn es kann sein, dass die Karotten dann bitter und ungenießbar werden. Nach dem Kauf von Bundmöhren sollten Sie das Grün übrigens sofort abschneiden; es entzieht der Wurzel sonst Wasser und Nährstoffe – und sie wird schneller schrumpelig. Wer Karotten ohne Kraut in Verpackungen kauft, sollte diese danach sofort entfernen, sonst verderben Karotten recht schnell.

QUALITÄT UND EINKAUF

Karotten mit einem knackigen Krautkopf kommen praktisch gerade vom Feld; hängt das Grün jedoch schlaff herunter, ist das Gemüse nicht mehr frisch. Es sollte keine dunklen Stellen haben, die Haut darf nicht aufgesprungen sein. Achten Sie auch darauf, dass sich die Wurzel nicht biegen lässt, sondern durchbricht, und einen möglichst schmalen Kern hat, der etwas heller als der Rest sein sollte.



KAROTTEN-ORANGEN-SMOOTHIE



Online zum Rezept



ZUBEREITUNG

SMOOTHIE

Karotten waschen und entsaften, Orangen schälen und entsaften. Honigmelonen schälen und in Stücke schneiden. Limetten auspressen. Minze zupfen und einen Teil davon für die Garnitur beiseitestellen.

Karotten- und Orangensaft mit Melonenstücken und der Minze in einen Mixer geben. Alles feinschaumig mixen.

PROFI-TIPP

Bereiten Sie den Smoothie am besten erst kurz vor dem Verzehr frisch zu. Lange Standzeiten führen zu Geschmacks- und Qualitätsverlusten. Leicht gekühlt schmeckt er am besten.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den Smoothie in Cocktailgläser füllen und mit der restlichen Minze garnieren. Evtl. verbliebene Zutaten mundgerecht zuschneiden und ebenfalls als Garnitur verwenden. Den Smoothie mit einem Strohhalm servieren.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DEN SMOOTHIE

1,70 kg dicke Möhren
1,90 kg Saftorangen
1,25 kg Honigmelonen
80 g Limetten
20 g Minze

Portionsgröße: 250 g
Wareneinsatz: ca. 0,80 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

FLUFFIGES SCHMANDSOUFFLÉ MIT MARINIERTEN ERDBEEREN



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

VANILLESAUCE

Vanilleschoten längs halbieren und das Vanillemark auskratzen.

Sahne, Zucker, Eigelb und das ausgekrazte Vanillemark unter ständigem Rühren auf 85 °C erhitzen. Anschließend sofort passieren und auf Eis stellen.

SCHOKO-CRUMBLE

Kakaopulver, Weizenmehl, Rohrzucker und Butter mit einem Löffel vermischen, anschließend sofort mit den Händen schnell zu einem krümeligen Teig verkneten.

Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen bei 180 °C ca. 8–10 Minuten backen.

SCHMANDSOUFFLÉ

Schmand, Eigelb, Speisestärke, Zitrusfrüchte-Essig und die Hälfte des Zuckers vermischen.

Den restlichen Zucker mit dem Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Abschmecken und anschließend in gebutterte Förmchen füllen.

Im Wasserbad im Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

MARINIERTER ERDBEEREN

Erdbeeren putzen. Anschließend die Erdbeeren vierteln, mit Puderzucker und Grand Marnier marinieren.

GARNITUR

Baiser-Masse und Erdbeersauce vorbereiten und zum Anrichten bereitstellen. Minzeblätter zupfen und mit Puderzucker ebenfalls bereitstellen.



UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Erdbeersaucen-Spiegel mittig auf einen Teller gießen. Soufflé daraufsetzen. Marinierte Erdbeeren, Schoko-Crumble und Minzeblättchen um das Soufflé verteilen. Baiser-Tupfen mit Hilfe eines Spritzsacks mit Lochtülle zwischen die Früchte setzen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Kurz vor dem Servieren Früchte mit Vanillesauce garnieren und das Soufflé mit Puderzucker anstäuben.



Art.-Nr.: 12760886

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE VANILLESAUCE

1/2	Vanilleschote
150 g	Sahne (30% Fett)
24 g	Zucker
28 g	Eigelb

FÜR DIE SCHOKO-CRUMBLE

30 g	Kakaopulver
40 g	Weizenmehl (Type 405)
70 g	brauner Rohrzucker
60 g	Butter

FÜR DAS SCHMANDSOUFFLÉ

285 g	Schmand (24 % Fett)
85 g	Eigelb
7 g	Speisestärke
5 ml	Zitrusfrüchte-Essig
140 g	Zucker
85 ml	Eiweiß
20 g	Butter

FÜR DIE MARINIERTEN ERDBEEREN

700 g	Erdbeeren
40 g	Puderzucker
20 ml	Grand Marnier (40 Vol.-%)

FÜR DIE GARNITUR

20 g	Baiser-Masse*
200 ml	Erdbeersauce*
30	Minzeblätter
5 g	Puderzucker

Portionsgröße: 180 g

Wareneinsatz: ca. 1,23 €

Registrierte Kunden auf www.chefsculinar.de erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

VENETIEN IL ROSE FRIZZANTE PROSECCO

Unwiderstehlicher Genuss von heute – anregend und saftig mit dem Geschmack reifer Sommerfrüchte im feinen Spiel von Süße und Säure. Prickelnde Frische mit einem besonders spritzig-leichten Charakter.

WARENKUNDE: PIMENT

GESCHICHTE

Schon die Azteken im 14. Jahrhundert kannten Piment; sie nannten es Xocoxochitl und verfeinerten damit ihre Schokolade. Christoph Kolumbus brachte den Piment Anfang des 16. Jahrhunderts als so genannten Jamaika-Pfeffer aus der Neuen Welt nach Europa mit. Weil echter Pfeffer damals allerdings viel wertvoller war, hatte man noch nicht viel Interesse am Piment. Richtig beliebt – vor allem für Backwaren – wurden die aromatischen Beeren erst im 17. Jahrhundert.

HERKUNFT

Heute wird Piment vorwiegend auf Jamaika angebaut. Man kultiviert ihn aber auch auf Barbados, Honduras, in Mexiko, Guatemala und Brasilien.

FAMILIE UND ARTEN

Pimentkörner sind die Früchte des immergrünen Pimentbaumes. *Pimenta dioica*, so der wissenschaftliche Name, kann 6–15 m hoch wachsen, trägt große, ledrige, eiförmige Blätter und kleine weiße Blüten, die in Dolden zusammenstehen. Er gehört zur Familie der Myrtengewächse. Der ganze Baum, der bis zu

100 Jahre alt werden kann, duftet wie seine würzigen Früchte nach Zimt, Muskat und Nelken.

MERKMALE

Im Inneren jeder Pimentbeere stecken 2 Samenkörner; jedes in einer Kammer. Übrigens werden in der karibischen Küche auch die Blätter zum Würzen genutzt. Das Holz des Baumes wird auch zum Grillen genutzt.

VERWENDUNG

Piment ist aus vielen winterlichen und weihnachtlichen Gerichten nicht wegzudenken. Zum Lebkuchen gehört er unbedingt dazu, ebenso verfeinert er anderes Weihnachtsgebäck, Glühwein, Punsch sowie Liköre wie z. B. Bénédictine oder Chartreuse.

Die Beeren geben beispielsweise auch Hähnchenkeulen, einem Lammschwein oder Kalbsrücken eine orientalische Note. Suppen und dunkle Saucen bekommen durch sie mehr Geschmack. Würzen Sie doch mal eine Kartoffelsuppe mit Piment – Ihre Gäste werden begeistert sein! Gemüsegerichte werden mit Piment zu etwas ganz Besonderem, und auch Fischmarina-

den und Gulasch profitieren von einem Hauch Jamaika-Pfeffer. Mit einer Prise des Gewürzes lassen sich außerdem Pflaumenkuchen oder Kompott aufpeppen. Generell erhalten Desserts, vor allem die mit Obst, durch Piment das gewisse Etwas.

Übrigens: Am besten verwenden Sie echten Jamaika-Piment – davon benötigen Sie nur einen Hauch, weil er die beste Qualität und das stärkste Aroma hat; das liegt am ätherischen Öl Eugenol.

LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Wie alle aromatischen Gewürze sollte Piment trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden – so sind die ganzen Beeren viele Monate haltbar. In gemahlener Form verflüchtigt sich ihr Aroma schon nach 4–6 Monaten.

QUALITÄT UND EINKAUF

Wer das volle Aroma von Piment bevorzugt, sollte ihn als ganze Beeren kaufen und diese bei Bedarf mit dem Mörser oder in der Gewürzmühle frisch mahlen – dann entfaltet er sein Aroma am besten.

GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Die ätherischen Öle im Piment, allen voran Eugenol, fördern die Durchblutung, verdünnen das Blut und senken so den Blutdruck. Außerdem kurbeln sie die Verdauung an und helfen bei Blähungen. Piment soll zudem eine belebende Wirkung haben und die Nerven stärken.



HELLER LAMMFOND

GRUNDREZEPT



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

HELLER LAMMFOND

Lammknochen in Öl bei 180 °C in einem Bräter goldbraun anbraten. Gemüse putzen. Ein Drittel des Gemüses klein schneiden (Mirepoix). Zu den angebratenen Lammknochen geben und bei 150 °C kurz mitrösten. Weißwein dazugeben und mit Eiswürfeln auffüllen.

Wenn der Fond zu köcheln beginnt, Trübstoffe und Fett mit einem Saucenlöffel abschöpfen (degraissieren). Zum Schluss das restliche Gemüse, Gewürze und Kräuter dazugeben, alles ca. 4 Stunden köcheln lassen. Lammfond durch ein feines Sieb oder Tuch passieren, abschmecken und entfetten.

ZUTATEN FÜR 1 LITER

FÜR DEN HELLEN LAMMFOND

- 1,80 kg Lammknochen
- 50 ml extra natives Olivenöl
- 180 g Zwiebeln
- 120 g dicke Möhren
- 90 g Petersilienwurzel
- 90 g Selleriestauden
- 60 g Porree
- 1 1/2 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein zum Kochen
- 2 kg Eiswürfel
- 1 g weiße Pfefferkörner
- 1 g Piment
- 0,50 g Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Thymianzweig

Wareneinsatz: ca. 1,36 €

Sweet dreams

**Fantastisch kochen –
Traum(p)reise gewinnen**



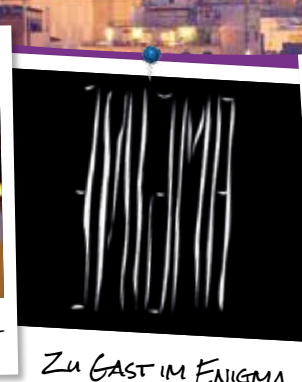
EL CELLER DE
CAN ROCA



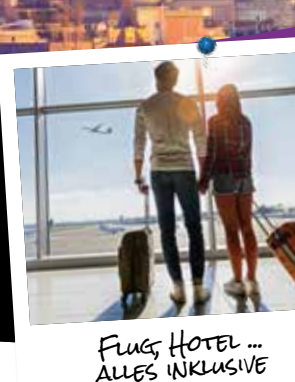
WELTBEKANNTE MARKTHALLE
BARCELONAS



BESUCH IM WEINKELLER DER
ROCA-BRÜDER



ZU GAST IM ENIGMA



FLUG, HOTEL ...
ALLES INKLUSIVE

Gewinnen Sie eine Reise zu den spanischen Sternen der Spitzengastronomie

Machen Sie mit bei unserem großen Rezeptwettbewerb!

Neben dieser Traumreise winken noch 9 weitere tolle Preise! Einfach Ihre Rezeptidee online einsenden und gewinnen!

www.chefsculinar.de/genuss-contest

Herausgeber

CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG

Fotografie

Christoph Wojtyczka

Rezepte

René Ludwig und Christoph Koscielniak

www.chefsculinar.de

CHEFS CULINAR
EIN UNTERNEHMEN VON CITTI·JOMO·RINGEL

Artikelinformationen zu Zusatzstoffen und Allergenen etc. finden Sie im Internet auf www.produkt.de. Gerne steht Ihnen auch unser Kundenservice zur Verfügung.