

Erfrischende  
Gurkensuppe (S. 6/7)

REZEPTIDEEN FRÜHLING 2016  
Frische Kreationen zur kulinarischsten Jahreszeit



# UNSER KUCHTEAM

## **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 zeichnen 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 ...

„5“-zig Minuten Onsenei in der Kräuterschale mit Spargel .....	Seite 4
Erfrischende Gurkensuppe mit Dill und knusprigen Brotfritten .....	Seite 6
Spargelcremesuppe .....	Seite 8
Warenkunde: Weißer Spargel .....	Seite 9
Warenkunde: Feta .....	Seite 10
Bauernsalat-Gazpacho „Griechische Art“ mit Fetakäse .....	Seite 11
Gegrilltes Bavette-Stück mit Spargel-Rhabarber-Chutney .....	Seite 12
Sushi „Omelett“ .....	Seite 14
Gegrilltes Flat Iron Steak auf Lauch-Espuma.....	Seite 16
Crêpe-Taschen mit Räucherlachs und Zitronen-Crème-Fraîche.....	Seite 18
Warenkunde: Crème fraîche .....	Seite 19
Saiblingsfilet an bunter Kaviar-Vinaigrette .....	Seite 20
Frischer Spargel an gebackenen Kalbsmedaillons .....	Seite 22
Westfälisches Töttchen – Ragout vom Kalb mit Karpfen und Erbsen.....	Seite 24
Spargelragout mit aromatischen Basilikum-Gnocchi .....	Seite 26
Warenkunde: Basilikum .....	Seite 27
Gegrillter Lammrücken auf Schmorpaprika .....	Seite 28
Schweinerücken an warmem Karotten-Kürbiskern-Salat .....	Seite 30
Knusprige Pita mit gegrillter Hähnchenbrust .....	Seite 32
Warenkunde: Knoblauch .....	Seite 33
Rhabarber-Quarkstrudel mit Rhabarbersorbet .....	Seite 34

**Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.**



\* Die in diesem Heft so gekennzeichneten Zutaten sind Grundrezepte. Sie finden den Zubereitungshinweis und die Zutaten unter „Genusswelt“ auf unserer neuen Webseite [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de).

## LIEBE KUNDEN,

endlich wieder Frühling! Die Sonne wärmt unsere Gemüter, die ersten Blumen sprießen aus der Erde und die Vögel zwitschern fröhliche Lieder von den Bäumen. Jetzt ist wieder die Zeit für besonders kulinarische Genüsse – denn Erdbeeren, Rhabarber und Spargel haben Hochsaison. Außerdem werden frische und leichte Produkte zurzeit gern verzehrt. Servieren Sie Ihren Gästen z. B. ein feines Spargelragout mit Basilikum-Gnocchi (S. 26) oder einen köstlichen Rhabarber-Quarkstrudel mit Rhabarber-Sorbet (S. 34). Oder wie wäre es mit Fisch? Neben edlen Sushi-Kreationen gibt's tolle Ideen zu Räucherlachs oder Saibling.

Im Frühling heißt es wieder: Feste feiern, wie sie fallen! Für die bevorstehenden Feiertage haben wir außerdem schmackhafte Inspirationen für Sie in unserem neuesten Rezeptheft zusammengestellt: Zu Ostern passt hervorragend der gegrillte Lammrücken auf Schmorpaprika (S. 28) oder edles Bavette mit Spargel-Rhabarber-Chutney (S. 12). Zu Pfingsten empfehlen wir „Westfälisches Töttchen“ – Ragout vom Kalb mit Kapern und Erbsen (S. 24).

Und damit nicht genug: Weitere köstliche Rezepte – speziell für die Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung – finden Sie unter „Genusswelt“ auf unserem Dienstleistungsportal [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de). Die umfangreiche Rezeptdatenbank lädt zum Stöbern ein und hält alles bereit, was Sie als Koch in der Gastro- oder GV-Branche brauchen.

Für unsere CHEFS CULINAR Kunden gibt's dazu noch mehr tolle Vorteile: Eine kurze Registrierung auf der Webseite genügt und Sie sehen nicht nur zu allen Rezepten die original verwendeten Zutaten mit Artikelnummern, sondern können auch Artikel austauschen und die gewünschten Rezepte bequem und einfach auf eine Einkaufsliste setzen.

Auf den Geschmack gekommen? Dann wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und Sammeln von Anregungen. Und besuchen Sie uns doch einmal auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de). Wir würden uns freuen!

Kulinarische Grüße  
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS ONSENEI

10 Eier, Größe L

## FÜR DEN KRÄUTERTOAST

20 g Toastbrot  
10 g glatte Petersilie  
3 g Kerbel  
1 g Estragon  
0,5 g Thymian

## FÜR DEN SPARGELSCHAUM

70 g weißer Spargel  
10 g Schalotten  
10 g Butter  
2 g Zucker  
1 g feines Ursalz  
10 ml Weißwein zum Kochen  
5 ml Noilly Prat (18 % Vol.)  
200 ml Spargelfond\*  
20 g Sahne (30 % Fett)

## FÜR DEN SPARGEL

500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
40 g Nussbutter\*  
5 g feines Ursalz  
20 g Zucker  
100 ml Spargelfond\*

## FÜR DIE GARNITUR

100 g Ofentomaten\*  
10 ml Petersilienöl\*  
5 g Meersalz-Flocken  
3 g Kerbel  
1 g essbare Blüten

**Portionsgröße:** 180 g  
**Wareinsatz:** ca. 1,13 €

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## ONSENEI

Eier im vorgeheizten Sous-vide-Becken ca. 50 Minuten bei 65 °C garen. Eier aus dem Becken nehmen und direkt zum Anrichten bereitstellen.

## KRÄUTERTOAST

Vom Toast die Rinde wegschneiden. Kräuter waschen, in einer Salatschleuder gut trocken schleudern und grob zupfen. Die Kräuter mit dem Toast in einer Küchenmaschine fein mixen und anschließend trocknen lassen. Wenn die Masse fast trocken ist, nochmals mixen und sieben. Zum Anrichten bereitstellen.

## SPARGELSCHAUM

Spargel und Schalotten schälen, klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zucker einstreuen, Spargel und Schalotten darin karamellisieren. Mit Salz würzen. Mit Weißwein ablöschen, leicht reduzieren lassen. Noilly Prat dazugießen. Mit Spargelfond auffüllen. Sahne dazugeben. Spargelsauce nach Belieben mit etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Spargelsauce mit Hilfe eines Mixers pürieren. Evtl. nochmals abschmecken.

## SPARGEL

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelschalen und Abschnitte für den Spargelfond beiseite stellen. Die Spargelspitzen schräg ca. 6 cm abschneiden, längs halbieren und den Rest der Stange in 3 mm dicke, schräge Scheiben schneiden. Grünen Spargel putzen und die Spargelenden abschneiden. Die Spargelspitzen schräg ca. 6 cm abschneiden, längs halbieren und den Rest der Stange in 3 mm dicke, schräge Scheiben schneiden. Spitzen und Scheiben kurz im Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Nussbutter in 2 Pfannen aufteilen, in der einen die weißen Spargelspitzen und in der anderen die weißen Spargelscheiben bei milder Hitze anbraten. Der Spargel sollte noch Biss haben und dann den grünen Spargel dazugeben. Mit Zucker leicht karamellisieren und salzen. Mit etwas Spargelfond angießen, reduzieren lassen und dabei den Spargel glacieren. Abschmecken.

## GARNITUR

Ofentomaten in feine Julienne schneiden, das Petersilienöl in eine kleine Squeeze-Flasche füllen und mit Meersalz-flocken, gezupftem Kerbel und Blüten zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das heiße Spargelragout in einem vorgewärmten Teller anrichten, die Spargelspitzen mit den Köpfen nach außen dazulegen. Onsenei mit einem Messer anschlagen und das cremige Ei vorsichtig aus der Schale laufen lassen. Auf das Spargelragout setzen, mit dem Meersalz salzen und das Ei mit dem getrockneten Kräutertoast mit Hilfe eines Siebes anstäuben.

Den heißen Spargelschaum richtig aufschäumen und das Spargelragout mit einem Löffel nappieren. Zum Schluss mit feinen Julienne von den Ofentomaten und Kerbel garnieren. Nach Belieben einige Tropfen Orangen-Hollandaise-Espuma zwischen den Spargel setzen.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### TRIO BIO QBA WEINGUT SANDER

**Richtig viel drin** – sein kräftiges Goldgelb mit den leicht grünlichen Reflexen und dieser ausdrucksstarke florale Duft von Rosenblüten beeindrucken schon im Glas. Ein gehaltvoller, süffiger Wein mit einer unglaublichen Aromenvielfalt, der den ganzen Mund ausfüllt. **Bio** – mit ganz viel Geschmack – **logisch!**



Art.-Nr.: 12613809

**„5“-ZIG MINUTEN ONSENEI**  
IN DER KRÄUTERSCHALE MIT SPARGEL



Online zum Rezept

# ERFRISCHENDE GURKENSUPPE

MIT DILL UND KNUSPRIGEN BROTFRITTEN



Online zum Rezept



## ZUBEREITUNG

### GURKENSUPPE

Gurken waschen, schälen und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauschaben. Das Kerngehäuse in ein Haarsieb geben. Mit einem Löffel, unter leichtem Druck, den Saft durchstreichen. Dill waschen, grob zupfen und mit den restlichen Zutaten in einem Küchenmixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und abschmecken. Zum Anrichten kühl stellen.

### GARNITUR

Gurken waschen, schälen, quer in 2,5 cm Stücke schneiden. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, so dass Gurkenringe entstehen. Die Cherrystrauchtomaten waschen, quer halbieren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Brot in ca. 10 cm lange und 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend in einer heißen Pfanne im Olivenöl goldbraun braten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und evtl. etwas salzen

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gurkenring in einen kalten Teller stellen und die knusprigen Brotfritten hineinstecken. Die abgeschmeckte Gurkensuppe um den Gurkenring füllen. Zum Schluss die Suppe mit halbierten, marinierten Tomaten und nach Belieben mit Gurkenkugeln und frischen Wiesenkräutern garnieren.



## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE GURKENSUPPE

2,4 kg Gurken  
60 g Dill  
200 g griechischer Joghurt  
115 g Magerquark  
115 g Schmand  
35 ml Zitronensaft  
6 g Zitronenabrieb  
20 g Meersalz-Flocken

### FÜR DIE GARNITUR

400 g Gurken  
200 g Cherrystrauchtomaten  
1 g grobes Ursalz  
0,1 g weiße Pfefferkörner  
200 g Sonnenblumenkernbrot  
100 ml mildes Olivenöl

**Portionsgröße: 310 g**  
**Wareneinsatz: ca. 0,87 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# SPARGELCREMESUPPE



Online zum Rezept

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE SPARGELCREMESUPPE

600 g weißer Spargel  
1 l Wasser  
50 g Zitrone  
20 g Jodsalz  
30 g Zucker  
100 g helle Roux  
200 g Sahne (30 % Fett)

**Portionsgröße: 200 g**  
**Wareneinsatz: ca. 0,88 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

## ZUBEREITUNG

### SPARGELCREMESUPPE

Spargel gründlich waschen und schälen. Die Schalen in kaltem Wasser mit Zitronen, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Schalen ca. 20 Minuten auskochen lassen und den Sud anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Den geschälten Spargel im Spargelsud bissfest kochen und anschließend in schräge Stücke schneiden.

Spargelsud mit der Roux binden, auskochen, durch ein feines Sieb passieren und mit Sahne verfeinern.

### PROFI-TIPP

Sie können die geschälten Spargelstücke auch in Butter braten und anschließend als Einlage in die Suppe geben.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Suppe samt Spargelstücken aufschäumen und in vorgewärmte Tassen oder Teller füllen. Nach Belieben mit fein gehackter Petersilie bestreuen.





# WARENKUNDE: WEISSE SPARGEL

## GESCHICHTE

Grüner Spargel ist schon seit dem Altertum in aller Munde. Die weiße Sorte lernte man erst spät, im 19. Jahrhundert, zu schätzen. Dabei war ihre Entdeckung eher Zufall: Tonhauben sollten die Triebe der Pflanze einerseits vor Ungeziefer schützen, andererseits Wärme speichern. Als Nebeneffekt blieben die Sprosse durch den Lichtmangel allerdings weiß. Man probierte sie trotzdem – und fand den zarteren Geschmack des weißen Spargels einfach köstlich. Von da an verzichtete man in Deutschland weitgehend auf die grünen Stangen und baute Spargel fast nur noch unter der Erde an. Und obwohl man sowohl grünen als auch weißen Spargel aus nur einer Sorte erhalten kann, gibt es heute jeweils spezielle Sorten für den Grün- und Bleichspargelanbau.

## HERKUNFT

Zu den wichtigsten Anbaugebieten von weißem Spargel in Deutschland gehören Schleswig-Holstein, Niedersachsen, NRW, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Baden-Württemberg und Bayern. Weil die Nachfrage nach dem Königsgemüse allerdings hierzulande sehr groß ist, wird es zusätzlich importiert – z. B. aus Frankreich, Italien, den Niederlanden, Belgien, Griechenland und Spanien.

## SAISON

Deutscher weißer Spargel wird nur von Mitte April bis zum 24. Juni gestochen. Als Importware ist das Königsgemüse allerdings auch den Rest des Jahres erhältlich – vorwiegend im Glas oder als Konserve.

## VERWENDUNG

Weißer Spargel muss vor der Zubereitung auf jeden Fall geschält und die Holzigen Enden abgeschnitten werden. Aus diesem „Abfall“ lässt sich prima eine leckere Bouillon zaubern. Das Königsgemüse selbst können Sie in der Küche vielfältig einsetzen: Es schmeckt – auch roh – im Salat oder auf kalten Platten, gekocht als klassische Beilage mit Sauce hollandaise und Kartoffeln zu Schinken oder gedünstem Fisch sowie in Suppen und Aufläufen.

Weil die weißen Stangen herrlich mild sind, eignen sie sich aber vor allem für edlere Gerichte. Mit einem Klecks Butter zu Salzkartoffeln ergänzen sie ein Stück Braten perfekt, eine Spargelcremesuppe aus weißem Spargel ist purer Genuss. Wie wäre es außerdem mit einer Spargelart mit Lachs? Sie können das Gemüse auch mit Gartenkräutern anbraten, damit Blätterteigtörtchen füllen, die Stangen in Frühlingsrollenteig frittieren oder zur Pasta servieren – Ihrer Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt!

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Weißer Spargel eignet sich perfekt für eine Diät, weil er so kalorienarm ist und trotzdem noch jede Menge Nährstoffe mitbringt. Sein Kalium z. B. wirkt blutdrucksenkend, sein Kalzium ist ein wichtiger Baustein für Zähne und Knochen, Phosphor unterstützt den Transport, die Speicherung und die Verwertung der Energie in unserem Körper.

Die enthaltene Folsäure schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hilft bei der Blutbildung, Ballaststoffe fördern die Verdauung. Der vergleichsweise hohe Stickstoffgehalt im weißen Spargel regt die Nierentätigkeit an und sorgt so für die bekannte harntreibende, entschlackende Wirkung.

Darum sollte Spargel vor allem für Gäste, die unter Übergewicht leiden, auf dem Speiseplan stehen. Giftstoffe werden durch den Verzehr des Königsgemüses aus dem Körper ausgeschieden – das reinigt das Blut und unterstützt Leber- und Nierenfunktion. Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten im Blut oder Neigung zu Nierensteinen sind allerdings besser bedient, wenn sie auf Spargel ganz verzichten.

Übrigens: Neuere Studien weisen sogar darauf hin, dass Spargel Substanzen enthält, die krebserregende Stoffe hemmen.



# WARENKUNDE: FETA

## GESCHICHTE

In Griechenland kennt man den würzigen Salzlakenkäse seit der Antike. Es heißt, dass der Halbgott Aristaios, Beschützer der Hirten, Viehzüchter und Jäger, den Menschen beibrachte, wie man Feta herstellt. Das erste Mal schriftlich erwähnt wurde der Käse aus Schafsmilch 1494: Ein italienischer Reisender hatte am Hafen von Candia – heute Iraklio auf Kreta – Holzfässer mit in Salzlake lagerndem Käse entdeckt. Zu der Zeit wurde dieser noch „Prosfatos“ genannt; übersetzt heißt das so viel wie „kürzlich“ oder „frisch“. Mit der Zeit bürgerte sich in Griechenland das Wort „Feta“ ein, das mit Käse eigentlich gar nichts zu tun hat: Feta bedeutet schlicht „Scheibe“. In Deutschland war die griechische Delikatesse bis vor etwa 50 Jahren noch weitgehend unbekannt – erst die so genannten Gastarbeiter machten sie hierzulande populär.

## HERSTELLUNG

Schafsmilch wird mit Hilfe von Buttermilch oder Lab zum Gerinnen gebracht und danach ausgepresst, bis eine feste Masse übrig bleibt, die in Scheiben geschnitten werden kann. Diese legt man in Salzlake luftdicht ein. Nach ca. 45 bis 60 Tagen Reifezeit ist der Schafskäse fertig. Es gibt aber auch Sorten, die länger reifen und so würziger werden.

## MERKMALE

Der rindenlose, weiße Käse hat eine etwas krümelige Konsistenz und kleine Löcher. Er schmeckt pikant und leicht säuerlich-salzig.

## VERWENDUNG

In den südlichen Ländern wie Griechenland oder der Türkei wird Feta sowohl warm als auch kalt gereicht. Er ist vielseitig einsetzbar und schmeckt in frischen Salaten mit z. B. Tomaten, Gurken und Paprika; mit Baguette oder Fladenbrot und Oliven wird er zu einer idealen Vorspeise. Der würzige Käse lässt sich aber auch prima auf Pizza, in Pasta, Aufläufen oder Gemüsepfannen einsetzen. Fein zerdrückt mit Knoblauch und Kräutern wird er zum köstlichen Dip. Man kann ihn auch panieren und in der Pfanne braten oder in einer kleinen Auflaufform mit Tomaten, Paprika, Gurken und Ei backen. Und als Füllung in Champignons, Tomaten, Paprika oder Blätterteig wird Feta garantiert zum Gedicht!

## LAGERUNG & AUFBEWAHRUNG

Damit Feta nicht austrocknet, wird er am besten in Plastikdosen in Salzlake oder Olivenöl gelagert – so bleibt er im Kühlschrank etwa eine Woche lang frisch.

## QUALITÄT & EINKAUF:

Aus günstigerer Kuhmilch hergestellt und weit weniger würzig, hat so genannter „Käse griechischer Art“ nichts mehr mit echtem Feta gemein. Seit 2007 darf sich auf Anordnung der EU nur noch ein in Griechenland hergestellter Salzlakenkäse aus Schafsmilch Feta nennen; ein kleiner Teil Ziegenmilch im Käse ist erlaubt. Hersteller des falschen Käses nennen ihre Produkte seitdem beispielsweise „Hirtenkäse“, „Balkankäse“ oder „Pheta“. Wer echten Schafskäse will, sollte beim Kauf also genau hinsehen.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Schafsmilch ist noch gesünder als Kuhmilch: Sie enthält mehr Mineralien, hat vor allem einen höheren Kalzium-Gehalt, und zeichnet sich durch eine für unseren Stoffwechsel besonders günstige Fettsäurezusammensetzung aus. Das macht den Feta so wertvoll – die Blutgerinnung wird unterstützt, Knochen, Zähne und Nervensystem werden gestärkt. Außerdem hat der Schafskäse einen hohen Anteil an Linolsäure; diese ist für die Zellen, Haut und Herz wichtig und kann von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden. Die Vitamine der B-Gruppe, die im Käse vorhanden sind, sorgen zudem dafür, dass der Körper Kohlenhydrate in Energie umwandeln kann.



# BAUERNSALAT-GAZPACHO

„GRIECHISCHE-ART“ MIT FETAKÄSE



## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE BAUERNSALAT-GAZPACHO

- 200 g Gurken
- 200 g rote Paprikaschoten
- 200 g grüne Zucchini
- 200 g Strauchtomaten
- 1,2 g Knoblauch
- 60 g Bananenschalotten
- 60 ml mildes Olivenöl
- 2 g Basilikum
- 2 g Rosmarin
- 1,25 l Gemüsenfond\*
- 20 ml heller Balsamicoessig
- 2 g schwarze Pfefferkörner
- 10 g grobes Meersalz
- 50 g Fetakäse

Portionsgröße: 200 g  
Wareneinsatz: ca. 0,46 €

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

## ZUBEREITUNG

### BAUERNSALAT-GAZPACHO

Gemüse gründlich waschen. Gurken und Paprika schälen, entkernen. Zucchini halbieren und Kerngehäuse entfernen. Tomaten häuten und entkernen. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken.

Knoblauch und Schalotten in Olivenöl anschwitzen, gezupfte Kräuter dazugeben. Gemüse, Schalotten und Knoblauch im einem Mixer mit dem Gemüsenfond fein mixen und mit einigen Tropfen Balsamicoessig verfeinern. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz abschmecken. Feta zerreiben.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gazpacho in Gläser füllen und mit zerriebenem Fetakäse garnieren.



Online zum Rezept

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS SPARGEL-RHABARBER-CHUTNEY

350 g weißer Spargel  
85 g Bananenschalotten  
10 ml Erdnussöl  
5 ml Sesamöl  
30 g brauner Zucker  
15 ml Zitronensaft  
30 ml Limettensaft  
2 g Meersalz-Flocken  
1 g grober Zitronenpfeffer  
50 g Rhabarber  
4 g glatte Petersilie

## FÜR DAS BAVETTE-STÜCK

2,4 kg kleines Rinder-Bavette US  
30 ml Walnussöl  
20 g Meersalz-Flocken  
200 ml dunkle Kalbssauce\*

## FÜR DIE SESAM-KARTOFFELN

1,2 kg festkochende Kartoffeln  
10 g weiße Sesamsaat  
30 ml Sesamöl  
5 g Meersalz-Flocken  
20 g Butter  
20 g Bergkäse (40 Fett i. Tr.)  
1 g geschroteter Pfeffer-Cuvée

## FÜR DIE GARNITUR

620 g grüner Spargel  
50 g Butter  
10 g Zucker  
1 g Meersalz-Flocken  
100 ml Gemüsefond\*  
100 g eingekochte Rhabarber-Stücke\*  
3 g Wildkräutersalat

**Portionsgröße: 430 g**  
**Wareinsatz: ca. 7,81 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## SPARGEL-RHABARBER-CHUTNEY

Spargel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Schalotten ebenfalls schälen, in feine Würfel schneiden und im Öl farblos andünsten. Zucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen und die Spargelwürfel unterheben. Mit Zitronen- und Limettensaft ablöschen und abgedeckt köcheln lassen bis die Spargelstückchen weich sind. Mit Meersalz-Flocken und Zitronenpfeffer abschmecken. Rhabarber schälen und in 3 mm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, zupfen und die Blättchen in feine Juliennes schneiden.

Kurz vor dem Servieren die rohen Rhabarberwürfel und die Petersilien-Juliennes unter das heiße Chutney heben und alles zum Anrichten bereitstellen.

## BAVETTE-STÜCK

Bavette mit Küchenpapier abtupfen und evtl. nachputzen, dann mit Walnussöl einreiben und mit feinen Meersalz-Flocken salzen. 5 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch auf einem Grill von beiden Seiten zeichnen, anschließend 15 Minuten bei 120 °C im Ofen garen und mehrmals wenden. Bavette aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben in Nussbutter aromatisieren. Die Kalbssauce aufkochen, je nach Wunsch verfeinern und zum Anrichten bereitstellen.

## SESAM-KARTOFFELN

Mittelgroße Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen und anschließend etwas andrücken, so dass sie an den Seiten leicht aufplatzen. Sesam trocken in einer Pfanne rösten. Kartoffeln bei mittlerer Hitze im Sesamöl goldbraun braten und mit Meersalz-Flocken salzen. Butter und geröstete Sesamsaat dazugeben und kurz mit schwenken. Bergkäse fein reiben und mit Pfeffer-Cuvée zum Anrichten bereitstellen.

## GANRITUR

Vom grünen Spargel die Enden abschneiden, in Butter andünsten, mit Zucker karamellisieren, salzen und den Gemüsefond angießen. Leicht köcheln lassen, so dass der Gemüsefond reduziert und der Spargel glasiert wird. Die eingekochten Rhabarberstücke und die Wildkräuter bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die glasierten Spargelstangen auf dem Teller anrichten. Das Spargel-Rhabarber-Chutney mit einem Löffel darübergeben. Einen Saucenspiegel anrichten, das aromatisierte Bavette-Stück portionieren und auf den Saucenspiegel setzen. Die Sesam-Kartoffel daneben drapieren, und mit eingekochten Rhabarberstücken sowie Wildkräutern garnieren.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### SMALL HILL RED LEO HILLINGER GMBH

Die zarte Seite von Leo Hillinger – wunderbar weich und geschmeidig mit den Aromen von Brombeere und Cassis präsentiert er sich harmonisch und perfekt am Gaumen. Leicht schokoladig im dezenten Röstaroma – einer mit samtigem Charakter.



Art.-Nr.: 13685973

# GEGRILLTES BAVETTE-STÜCK

MIT SPARGEL-RHABARBER-CHUTNEY UND GEBRATENEN SESAMKARTOFFEL



Online zum Rezept

# SUSHI „OMELETT“



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## SUSHIREIS

Den Reis gut waschen, bis das Wasser klar bleibt. In ein Sieb geben und 30–60 Minuten stehen lassen. Den Reis in entsprechender Wassermenge auf großer Flamme zum Kochen bringen. 2 Minuten sprudelnd kochen, anschließend auf kleinster Hitze 15–20 Minuten quellen lassen. Deckel abnehmen und mit einem Tuch abgedeckt nochmals 10 Minuten abkühlen lassen.

Zucker, Reissessig und Salz erwärmen und auflösen – anschließend wieder abkühlen. Den abgekühlten Reis in eine breite Schüssel füllen, auf dem Schüsselboden gleichmäßig verteilen und auflockern, dabei das Reissessiggemisch hinzufügen. Den Reis bei diesem Vorgang mit einem Fächer belüften – so bekommt er einen leichten Glanz. Dieser Vorgang sollte ca. 10 Minuten fortgesetzt werden, bis der Reis Raumtemperatur erreicht.

## OMELETT

Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz würzen und gut verrühren. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Eiermasse hineingießen und unter ständigem Rühren und Schwenken der Pfanne zu einer feinflockig-cremigen Masse garen. Nicht mehr rühren und das Omelett durch Schräghalten in den vorderen Teil der Pfanne gleiten lassen. Das Omelett zum Auskühlen auf einen Teller umsetzen.

## SUSHIROLLEN

Wasser und Reissessig vermengen. Möhren und Paprika schälen und in Julienne schneiden. Gurke schälen, entkernen und längs in Streifen schneiden. Bambusmatte ausbreiten, ein Noriblatt darauflegen und mit dem ausgekühlten Sushireis dünn belegen. Dabei immer wieder die Hände mit dem Reissessig-Wasser befeuchten.

Wasabipaste punktuell auf dem Reis setzen und mit den Fingern verteilen. Das ausgekühlte Omelett auf den Reis legen. Möhre und Gurke, sowie die Paprikastreifen mittig auf das Omelett legen und mit Hilfe der Bambusmatte fest einrollen. Die Rolle leicht mit dem Essig-Wasser befeuchten. Die Rolle anschließend in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

## PROFI-TIPP

Zum Sushi helle Sojasauce, eingelegten Ingwer und Wasabipaste reichen. Wenn vorhanden, frisch geriebenen grünen Wasabimeerrettich zum Sushi reichen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Sushi portionsweise in Reihen auf einer Sushiplatte oder bei Fingerfoodbuffets auf großen Platten mit etwas Sojasauce, eingelegten Ingwer und mit Wasabipaste servieren.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DEN SUSHIREIS

300 g Sushi-Reis  
450 ml Wasser  
40 g Zucker  
40 g Reissessig  
5 g Jodsalz

## FÜR DAS OMELETT

100 g Eier  
1 g Jodsalz  
20 g Butter

## FÜR DIE SUSHIROLLEN

10 ml Wasser  
10 g Reissessig  
100 g Möhren  
100 g rote Paprikaschoten  
100 g Gurken  
25 g Noriblätter  
10 g Wasabipaste

**Portionsgröße: 120 g**

**Wareneinsatz: ca. 0,59 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE LAUCHMATTE FÜR DAS ESPUMA

70 g Porrée  
5 g Nussbutter\*  
3 g feines Ursalz

## FÜR DAS LAUCH-ESPUMA

50 g mehlig kochende Kartoffeln  
35 g Porrée  
10 g Nussbutter\*  
15 ml Noilly Prat (18 % Vol.)  
90 ml Gemüsefond\*  
30 g Sahne  
1 g feines Ursalz  
3 ml Zitronensaft

## FÜR DEN SPARGEL-MELONEN-SALAT

550 g weißer Spargel  
60 ml Spargelfond\*  
55 ml Limettensaft  
10 g Puderzucker  
1 g Meersalz-Flocken  
1 kg Melonen Cantaloupe  
10 ml Erdnussöl  
20 g rote Peperonischoten  
80 ml Licor 43 (31 % Vol.)  
80 g brauner Rohrzucker  
8 ml Chiliöl

## FÜR DAS FLAT IRON STEAK

3,5 kg Schulterscherzel „Flat Iron Steak“  
25 g Meersalz-Flocken  
30 ml Erdnussöl  
6 g Vanilleschoten  
2 g Voatsiperifery-Pfeffer  
50 g Nussbutter\*  
3 g Rosmarin  
5 ml Macadamianussöl

## FÜR DIE GARNITUR

270 g grüner Spargel  
10 ml Erdnussöl  
2 g feines Ursalz  
2 g Puderzucker

Portionsgröße: 410 g  
Wareinsatz: ca. 7,81 €

# ZUBEREITUNG

## LAUCHMATTE FÜR DAS ESPUMA

Nur das Grüne vom Porrée abschneiden, waschen und in Stücke schneiden. Porréestücke im leicht gesalzenen Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und das Wasser etwas ausdrücken. Porrée mit der Nussbutter mischen, salzen und in einen Pacojet-Behälter füllen. Für ca. 12 Stunden im Tiefkühler frieren und je nach Bedarfsmenge pacossieren.

## LAUCH-ESPUMA

Kartoffeln schälen, das Weiße vom Porrée waschen und mit den Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Anschließend in Nussbutter farblos anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und etwas reduzieren.

Mit Gemüsefond auffüllen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Sahne dazugeben, einmal aufkochen lassen und in einem Küchenmixer pürieren. Mit Ursalz und Zitronensaft abschmecken, durch ein Sieb passieren und die Lauchmatte unterheben. Alles in eine ISI-Flasche füllen, 2 Kapseln aufschrauben und zum Anrichten warm stellen.

## SPARGEL-MELONEN-SALAT

Spargel schälen und in schräge, 2 mm dicke Scheiben schneiden. Spargelfond erwärmen und mit etwas Limettensaft, Puderzucker und den Meersalzflocken abschmecken. Melone schälen und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Melonenfleisch an einer Küchenmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Erdnussöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne beide Seiten kurz angrillen. Das Kerngehäuse der Peperoni entfernen und in feine Juliennes schneiden. Den restlichen Limettensaft mit dem Licor 43, braunem Zucker, Chiliöl und den Peperoni-Juliennes verrühren und die gegrillten Melonenscheiben darin marinieren.

## FLAT IRON STEAK

Flat Iron Steak von der Mittelsehne schneiden, mit Meersalzflocken würzen und kurz ziehen lassen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten zusammen mit der halbierten Vanilleschote anbraten. Pfeffer in einer heißen Pfanne rösten und im Mörser leicht anstoßen. Das Fleisch damit würzen und mit der Butter und dem Rosmarin in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 10–15 Minuten bei 120 °C unter ständigem Wenden garen. Anschließend das Fleisch kurz ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren das Fleisch in dem entstandenen Bratensaft arrosieren, in Portionsstücke schneiden, mit Macadamianussöl beträufeln und direkt servieren.

## GARNITUR

Vom Spargel die Enden etwas abschneiden und ihn dann in Erdnussöl kurz anbraten. Mit Salz und Puderzucker abschmecken. Der Spargel soll zum Anrichten noch knackig und grün sein.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Melonen- und Spargelsalat vorsichtig untereinanderheben und zusammen mit dem grünen Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Lauch-Espuma daraufschäumen. Das Flat Iron Steak portionieren und auf dem Espuma anrichten. Nach Belieben mit Wildkräutern ausgarnieren.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### PIEMONTE CHIARETTO MONFERRATO DOC CANTINE SARTIRANO

Rosiges Piemont – ein erfrischender Gaumenkitzler der besonderen Art. Herrlich blumig und fruchtbetont nach Himbeere, Erdbeere und Kirsche im ausgewogenen Geschmack. Saftig und süffig mit schöner Länge – ein Sommertrend mit viel Charme.



Art.-Nr.: 13213121



# GEGRILLTES FLAT IRON STEAK

AUF LAUCH-ESPUMA UND SPARGEL-MELONEN-SALAT



Online zum Rezept

# CRÊPE-TASCHEN

MIT RÄUCHERLACHS UND ZITRONEN-CRÈME-FRAÎCHE



## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DEN CRÊPETEIG

- 60 g Weizenmehl (Type 405)
- 150 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
- 2 g Jodsalz
- 60 g Vollei
- 20 g Butter

### FÜR DEN RÄUCHERLACHS UND DIE ZITRONEN-CRÈME-FRAÎCHE

- 10 g Schnittlauch
- 80 g Räucherlachs
- 50 g Zitronen
- 70 g Crème fraîche (38 % Fett)
- 0,5 g Jodsalz
- 0,2 g gemahlener, weißer Pfeffer

**Portionsgröße: 45 g**

**Wareinsatz: ca. 0,23 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### CRÊPETEIG

Mehl, Milch, Salz und Ei in einem Mixer geben und glatrühren. Teig in eine Schüssel umfüllen, abdecken und für etwa 30 Minuten kühl stellen. Butter in einer Pfanne zerlassen und zum Ausbacken der Crêpes bereitstellen. In eine heiße Pfanne etwas von der Butter geben, Teig einfüllen und ausschwenken. Dabei sollte nur eine gleichmäßige, hauchdünne Schicht am Pfannenboden haften bleiben. Teig goldgelb backen und wenden. Gebackene Crêpes aus der Pfanne nehmen, auf eine Arbeitsplatte zum Auskühlen und Ausstechen umsetzen.

### RÄUCHERLACHS UND ZITRONEN-CRÈME-FRAÎCHE

Schnittlauch kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mit Küchenpapier trockentupfen. Den abgekühlten Crêpes-Teig ringförmig ausstechen. Räucherlachs grob hacken. Die Zitrone gründlich waschen. Die Haut abreiben, Zitrone anschließend halbieren und auspressen. Crème fraîche mit dem Zitronensaft und dem Zitronenabrieb vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die ausgestochenen Crêpes-Ringe ausbreiten und mit je einem 1/2 Teelöffel Räucherlachs und Crème fraîche belegen. Die Ränder zu einem Beutel zusammenfassen und mit Schnittlauchstängeln zubinden. Kühl stellen.

# WARENKUNDE: CRÈME FRAÎCHE

## GESCHICHTE

Erst Ende der 1970er Jahre gelangt Crème fraîche auf den deutschen Markt. Seitdem sorgt es aber für wahre Furore in der Küche.

## HERKUNFT

Wie der Name bereits verrät, handelt es sich bei Crème fraîche um eine aus Frankreich stammende Spezialität. Übersetzt bedeutet das in etwa Frischrahm.

## HERSTELLUNG

Bei der Herstellung der zarten Creme wird nach einem besonderen Rezept aus Frankreich vorgegangen. Dazu wird frische Sahne nur leicht mit Milchsäurebakterien geimpft und anschließend mit einem schonenden Verfahren zur Wasserverdampfung auf einen Fettgehalt von 30–40% eingestellt.

## FAMILIE UND ARTEN

Wie auch Schmand oder Saure Sahne gehört Crème fraîche zur Gruppe der gesäuerten Milcherzeugnisse. Der Unterschied liegt im Fettgehalt: Während Saure Sahne 10% und Schmand 24–28 % enthält, muss Crème fraîche einen Fettanteil von mindestens 30% aufweisen.

## MERKMALE

Crème fraîche wird aus Kuhmilch hergestellt und hat einen Fettgehalt von 30–40%. Sie hat einen besonders lieblich-sauren Geschmack und eine feste, streichfähige Konsistenz.

## VERWENDUNG

Bei Crème fraîche handelt es sich um eine besondere saure Sahne. Sie ist kochfest und sehr sämig. Fügt man sie z.B. beim Kochen der Suppe zu, flockt sie nicht aus. Die Creme wird vor allem für Desserts und Quarkspeisen verwendet. Sie eignet sich aber auch prima zum Abschmecken von Soßen, Dips und Suppen.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Es ist ratsam, Crème fraîche immer gut gekühlt zu lagern. Bis zum Ablauf des Verfallsdatums kann das Produkt problemlos verarbeitet werden. Ist die Packung geöffnet, sollte sie aber rasch aufgebraucht werden. Crème fraîche kann übrigens auch bis zu 3 Monate tiefgekühlt aufbewahrt werden.

## NÄHRWERTE

Crème fraîche mit 30% Fett hat etwa 300 Kalorien je 100 Gramm und 3,5 g Eiweiß. Die Creme ist reich an Kalzium, Magnesium und Phosphor.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Mit seinem hohen Anteil an Kalzium stärkt Crème fraîche Knochen und Zähne. Sein hochwertiger Eiweißgehalt wie zum Beispiel der Proteinbaustein Tryptophan, sorgt dafür, dass der Mensch den nötigen Schlaf bekommt. Das enthaltene Magnesium wiederum hält die Muskeln fit und unterstützt die Funktion der Nerven. Wegen des hohen Fettanteils sollten Sie Crème fraîche allerdings nur in Maßen genießen!



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS KARTOFFELPÜREE

420 g mehlig kochende Kartoffeln  
40 ml H-Vollmilch (3,5 % Fett i. Tr.)  
100 g Butter  
10 g feines Ursalz

## FÜR DIE FISCHSAUCE

30 g Schalotten  
8 ml mildes Olivenöl  
40 ml Weißwein zum Kochen  
160 ml heller Fischfond\*  
32 ml Noilly Prat (18 % Vol.)  
80 g Sahne (30 % Fett)  
2 g grobes Ursalz  
0,1 g Lorbeerblätter  
16 g Butter

## FÜR DIE KAVIAR-VINAIGRETTE

140 g Strauchtomaten  
140 g Gurken  
20 g Schalotten  
20 g Schnittlauch  
20 ml heller Balsamicoessig  
100 ml Rapsöl  
10 g grobes Ursalz  
1 g weiße Pfefferkörner  
150 g Forellenkaviar

## FÜR DAS SAIBLINGSFILET

1,55 kg Saiblingsfilet  
30 ml Rapsöl  
10 g Lac Rose Salz

## FÜR DAS POCHIERTE WACHTELEI

10 Wachteleier

**Portionsgröße: 255 g**  
**Wareneinsatz: ca. 3,63 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## KARTOFFELPÜREE

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 dazugeben, dabei die Milch mit einem Teigschaber unter die Kartoffelmasse heben. Anschließend die Butterwürfel unter die Kartoffelmasse montieren und mit Salz und evtl. etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

## FISCHSAUCE

Schalotten schälen, in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen.

Fischfond aufgießen, ebenfalls etwas reduzieren lassen. Mit Noilly Prat und Sahne auffüllen, Salz aus der Mühle und Lorbeerblätter hinzufügen, köcheln lassen.

Sauce durch ein feines Haarsieb passieren, erneut aufkochen lassen und abschmecken. Evtl. mit etwas Speisestärke abbinden.

Kurz vor dem Anrichten Sauce mit kalten Butterwürfeln aufmixen.

## KAVIAR-VINAIGRETTE

Tomaten und Gurken putzen, halbieren, jeweils das Kerngehäuse entfernen, mischen und anschließend in ca. 3 mm große Würfel schneiden. Schalotten schälen, in feine Würfel und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomaten-Gurken-Saft mit dem Balsamico und dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die bereits vorbereiteten Zutaten und den Kaviar unterheben.

## SAIBLINGSFILET

Saiblingsfilet fachgerecht auftauen. Saiblingsfilets mit Haut in ca. 130-g-Stücke portionieren.

Mit dem Rapsöl vakuumieren und im vorgeheizten Wasserbad bei 58 °C ca. 4 Minuten Sous-vide garen. Anschließend aus dem Beutel nehmen, die Haut abziehen und direkt anrichten. Vor dem Servieren die Fischfilets mit etwas Salz bestreuen.

## POCHIERTES WACHTELEI

Kombidämpfer auf 60 °C Dampf vorheizen und die Wachteleier in einem Einsatz ca. 20 Minuten dämpfen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, zur Hälfte schälen und dann aus der Schale laufen lassen. Direkt anrichten. Nach Belieben zum Schluss mit einigen Tropfen Camelinahanföl und etwas Meersalzflöckchen aromatisieren.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das cremige Kartoffelpüree mit einem Dressiersack aufspritzen und mit einem feuchten Silikonpinsel herausziehen. Die Kaviar-Vinaigrette auf der Tellermitte anrichten und das Saiblingsfilet daraufsetzen. Das Saiblingsfilet mit etwas Fischschaum nappieren und auf dem Teller verteilen. Das pochierte Wachtelei in den Schaum setzen. Nach Belieben mit violetten Kartoffeln und Kräutersalat garnieren.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### VOM HAUS WEINGUT PFAFFL

**Vom Haus weiß** – frisch und saftig mit fülligen Aromen von Orange, Mandarine, Pfirsich und Apfel im herzhaften Geschmack. Leicht würzig mit einer animierenden Säurestruktur – **Grüner Veltliner**.



Art.-Nr.: 15322678

# SAIBLINGSFILET

AN BUNTER KAVIAR-VINAIGRETTE UND CREMIGEM KARTOFFELPÜREE



Online zum Rezept

# FRISCHER SPARGEL

AN GEBACKENEN KALBSMEDAILLONS MIT SPECKKARTOFFELN



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## SPARGEL

Spargel schälen, die Enden abschneiden und leicht schräg halbieren. Spargelschalen und -abschnitte auskochen und durch ein Sieb passieren.

Butter aufschäumen lassen. Spargel hineingeben, mit Salz, Zucker und Zitrone würzen und mit dem vorbereiteten Spargelfond knapp begießen. Spargel bei kleiner Flamme gar ziehen. Spargel herausnehmen und beiseitestellen.

Spargelfond aufkochen, Weißwein und Sahne hinzufügen und mit Roux leicht binden. Spargelsauce aufkochen, durch ein Sieb passieren und warm stellen.

## SPECKKARTOFFELN

Frühkartoffeln in Salzwasser gar kochen und pellen. Kartoffeln in Bacon einwickeln und nebeneinander auf ein Blech setzen. Rosmarin zupfen und über die Kartoffeln streuen. Im Backofen bei ca. 160 °C knusprig backen.

Tomatenwürfel, die in Julienne geschnittene Blatt Petersilie und Koriander hinzufügen und erneut abgedeckt 2 Minuten ziehen lassen. Die Muscheln sollten sich geöffnet haben. Fond abschmecken und nach Belieben nachwürzen.



## GEBACKENE KALBSMEDAILLONS

Kalbsrücken parieren, längs durchschneiden und in ca. 100 g schwere Medaillons schneiden.

Cornflakes und Weißbrot zu einer Panade fein mixen. Vollei mit Mehl, Pfeffer und Salz verschlagen.

Medaillons zunächst in der Eimasse, anschließend in der Panade wenden. In Rapsöl bei 180 °C ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fleisch einige Minuten warm stellen und ruhen lassen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Spargelstangen mittig in einem tiefen Teller anrichten, mit Sauce leicht nappieren. Halbierete Kalbsmedaillons anlegen und die Speckkartoffeln drumherum verteilen.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DEN SPARGEL

- 1,3 kg weißer Spargel
- 100 g Butter
- 10 g Jodsalz
- 20 g Zucker
- 10 g Zitronen
- 100 ml Weißwein zum Kochen
- 300 g Sahne (30 % Fett)
- 20 g helle Roux\*

## FÜR DIE SPECKKARTOFFELN

- 1,2 kg Frühkartoffeln
- 250 g Bacon
- 10 g Rosmarin

## FÜR DIE GEBACKENEN KALBSMEDAILLONS

- 1,2 kg Kalbsrücken
- 200 g Cornflakes
- 200 g Vollei
- 80 g Weizenmehl (Type 405)
- 50 g gemahlener weißer Pfeffer
- 1 g Jodsalz
- 250 ml Rapsöl

Portionsgröße: 430 g

Wareneinsatz: ca. 6,29 €

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS RAGOUT

1,5 kg Kalbstafelspitz  
800 g Kalbszunge  
230 g Bouquet garni für Bouillons\*

## FÜR DIE SAUCE

80 g Schalotten  
125 g Butter  
60 g Weizenmehl (Type 405)  
125 ml Weißwein zum Kochen  
750 ml Rinderbrühe\*  
5 g Zitronenabrieb  
5 g grobes Ursalz  
0,2 g schwarze Pfefferkörner  
80 g Crème fraîche (38 % Fett)  
150 ml Kapernbeeren mit Stiel

## FÜR DAS ERBSENPÜREE

50 g Schalotten  
3 g Knoblauch  
25 g Butter  
250 g Erbsen  
20 ml Noilly Prat (18 % Vol.)  
50 ml Gemüsefond\*  
30 g Sahne (30 % Fett)  
3 g Salz  
15 g glatte Petersilie

## FÜR DIE BANDNUDELN

400 g Tagliarini  
50 g Butter

Portionsgröße: 390 g

Wareneinsatz: ca. 3,11 €

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## RAGOUT

Kalbstafelspitz und -zunge in einen Topf bedeckt mit Salzwasser und Bouquet garni geben und ca. 2,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Aus der Brühe nehmen und die Haut der Zunge vorsichtig ablösen. Anschließend das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Brühe für die Sauce und das Erbsenpüree beiseitestellen.

## SAUCE

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter farblos anschwitzen. Nacheinander mit Mehl anstäuben, mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Sauce mit Crème fraîche verfeinern und nach Belieben mit ein paar Tropfen Worcester Sauce abschmecken. Fleischwürfel und Kapern unterheben.

## ERBSENPÜREE

Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter farblos anschwitzen. Erbsen kurz mit anschwitzen und mit Noilly Prat ablöschen. Gemüsefond angießen und Sahne auffüllen. Die Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren lassen, mit Salz abschmecken und Petersilienblätter unterheben.

Alles in einem Mixer fein pürieren, durch ein Haarsieb streichen, abschmecken und ggf. nachwürzen.

## BANDNUDELN

Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen. Nudeln mit Butter oder nach Belieben etwas Olivenöl verfeinern, abschmecken und evtl. nachwürzen.

## PROFI-TIPP

Für ein geschmackvolleres Aroma lassen Sie das Fleisch anstatt in Wasser direkt in einer kräftigen Brühe köcheln. So laugt das Fleisch nicht so aus und behält seinen Eigengeschmack.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Bandnudeln in einem tieferen Teller anrichten, das Ragout mit der Sauce darauf verteilen und nach Belieben mit knackigen Erbsen, Salatspitzen oder Kräutern garnieren.



## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### MICHELBERG WEISSBURGUNDER WEINGUT SANDER

Weißburgunder aus der Lage – kraftvoll und vielschichtig mit der reifen Frucht von Birne und Orange im herrlich fülligen Genuss. Noten von Vanille und Holunder in einer schmelzenden Röstaromatik – **Natur pur.**

Art.-Nr.: 14468865



# WESTFÄLISCHES TÖTTCHEN

RAGOUT VOM KALB MIT KAPERN UND ERBSEN IM NUDELNEST



Online zum Rezept

# SPARGELRAGOUT

## MIT AROMATISCHEN BASILIKUM-GNOCCHI



### ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

#### FÜR DAS SPARGELRAGOUT

- 700 g weißer Spargel
- 700 g grüner Spargel
- 600 g dicke Möhren
- 15 g Jodsalz
- 25 g Zucker
- 100 g Bananenschalotten
- 100 g Butter
- 400 g Sahne
- 10 g grober Zitronenpfeffer
- 20 ml Zitronensaft

#### FÜR DIE BASILIKUM-GNOCCHI

- 20 g Basilikum
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g Weichweizengrieß
- 150 g Speisestärke
- 150 g Weizenmehl (Type 405)
- 50 g Eigelb
- 100 g Vollei
- 20 g Jodsalz
- 100 g Butter

Portionsgröße: 360 g  
Wareneinsatz: ca. 1,53 €



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### SPARGELRAGOUT

Spargel und Möhren waschen und schälen. Aus den Spargelschalen, Salz und Zucker einen kräftigen Fond herstellen und einreduzieren.

Möhren und beide Spargelsorten getrennt mit einem Sparschäler längs in breite Streifen schälen. Schalotten schälen und längs in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Schalotten, den weißen Spargel, die Möhren und zum Schluss den grünen Spargel nacheinander hineingeben und anschwitzen. Mit dem bereitgestellten Spargel-Möhren-Fond ablöschen und mit Sahne verfeinern. Sahne leicht einreduzieren und mit Zitronenpfeffer und -saft abschmecken.

### BASILIKUM-GNOCCHI

Basilikumbblätter zupfen und fein hacken. Kartoffeln schälen, im Salzwasser kochen und ausdämpfen lassen. Durch eine Presse drücken und in einer Schüssel mit gehacktem Basilikum, Grieß, Stärke, Mehl, Eiern und Salz verkneten.

Vom Teig jeweils eine Handvoll zu einer dünnen Rolle formen und mit einem Teigabstecher schräg kleine Stücke abschneiden. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen, ca. 2 cm großen Knödeln formen und über eine Gabel rollen.

Die Gnocchi auf einem mit Grieß bestäubten Blech zwischenlagern und anschließend in kochendem Salzwasser garen. Wenn die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie fertig und können vorsichtig mit einem Schöpflöffel herausgenommen werden. Die Gnocchi in aufgeschäumter Butter goldgelb braten.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Gemüseschleifen samt Rahm mittig auf dem Teller platzieren und die Basilikum-Gnocchi darum verteilen.

# WARENKUNDE: BASILIKUM

## GESCHICHTE

Der Name Basilikum leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet „königliche Heilpflanze“. Im deutschsprachigen Raum nennt man die Pflanze dem entsprechend auch „Königskraut“ oder „Königsbalsam“. Der genaue Ursprung von Basilikum ist nicht bekannt. Man vermutet aber, dass das Königskraut bereits vor 3.000 Jahren in Vorderindien als heilige Pflanze verwendet wurde. Besonders bei religiösen Zeremonien spielte das duftende Kraut eine bedeutende Rolle. Sogar in ägyptischen Pyramiden wurden Reste von Basilikum gefunden. Etwa im 12. Jahrhundert gelangte es über die Alpen nach Mitteleuropa.

## HERKUNFT

Basilikum fühlt sich nur in sonnigen und warmen Regionen so richtig wohl und wächst dort wie Unkraut. Kein Wunder, dass es sich nur im südlichen Teil der Erdkugel aufhält. Die größten Anbaugelände sind Indien, Ägypten und Bulgarien. Das Basilikum, das wir hier in Europa auf dem Markt bekommen, stammt größtenteils aus Italien, Frankreich und Afrika.

## SAISON

Basilikum wächst von Frühsommer bis Herbst, wobei sein Aroma im August und September am intensivsten ist. Treibhausware erhält man das ganze Jahr.

## FAMILIE UND ARTEN

Basilikum gehört zur Familie der Lippenblütler (Labiatae), zu der auch viele bekannte Kräuter zählen, wie z.B. Minze, Lavendel, Rosmarin oder Thymian. Es gibt mehr als 60 Basilikumsorten, die sich durch Form, Farbe und Geschmack unterscheiden. Die bekannteste Sorte ist der Basilico genovese (genueser Basilikum). Die Blätter sind glatt, grün, nach oben gewellt und etwa daumengroß; sie duften nach Jasmin, Lakritze und Zitrone.

## MERKMALE

Generell schmeckt Basilikum süß und würzig mit Nelken- und Anisaroma. Die Blätter des klassischen Basilienkrauts sind seidig, groß und intensiv-grün. Sie schmecken mild, leicht pfeffrig und haben eine feine Minz- oder Anisnote.

## VERWENDUNG

Tomaten und Basilikum sind das absolute Dreamteam in der europäischen Küche. Zudem ist es Hauptbestandteil in grünem Pesto, in dem es sein ganzes Aroma entfalten kann. Unverzichtbar ist Basilikum in Pizzagewürzen und italienischen Kräutermischungen. Fleisch-, Fisch- und Pastagerichten verleiht es durch seine pfeffrige Geschmacksnote ein unverwechselbares Aroma.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Basilikum ist empfindlicher als seine verwandten Kräuter. Es welkt schnell und verliert rasch an Aroma. Schlägt man die Basilikumblätter in feuchte Tücher ein, so halten sie bis zu 2-3 Tagen frisch.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Basilikum ist magenstärkend, krampflösend und verdauungsfördernd. Da Basilikum gegen Blähungen wirkt, wird es gerne mit Hülsenfrüchten und Kohlgerichten kombiniert. Außerdem belegen Studien, dass Basilikum Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis-Patienten um bis zu 73 Prozent senken kann.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE KARTOFFEL-TORTILLA

125 g Lila Kartoffeln  
250 g festkochende Kartoffeln  
250 g Süßkartoffeln  
10 ml Erdnussöl  
12 g feines Ursalz  
50 g Lauchzwiebeln  
7 g glatte Petersilie  
3 g Thymian  
3 g Salbei  
500 g Eier  
55 g Crème fraîche  
1 g weiße Pfefferkörner  
1 ml Zitrusöl  
50 g Butter

## FÜR DIE SCHMORPAPRIKA

620 g rote Paprikaschoten  
620 g gelbe Paprikaschoten  
265 g rote Zwiebeln  
5 g Knoblauch  
50 ml extra natives Olivenöl  
10 g feines Ursalz  
1 g schwarze Pfefferkörner  
20 ml heller Balsamicoessig

## FÜR DEN LAMMRÜCKEN

2 kg Lammrücken  
10 ml Zitrusöl  
20 ml extra natives Olivenöl  
20 g Meersalz-Flocken  
20 g Butter  
4 g Knoblauch  
2 g Thymian  
1 g Rosmarin  
1 g geschroteter Pfeffer-Cuvée  
50 g schwarze Oliven ohne Stein  
200 ml Lammssauce\*  
2 g Zitronenthymian

**Portionsgröße: 450 g**  
**Wareneinsatz: ca. 6,08 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## KARTOFFEL-TORTILLA

Lila Kartoffeln und festkochende Kartoffeln waschen und mit Schale im Salzwasser gut bissfest kochen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, pellen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dann die Süßkartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in heißem Erdnussöl goldbraun braten. Die gebratenen Würfel leicht salzen.

Lauchzwiebeln und Petersilie waschen. Lauch in 5 mm große Stücke schneiden. Petersilie und Thymianblättchen zupfen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.

Eier mit der Crème fraîche verrühren. Mit dem restlichen Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Alle Zutaten in die Ei-Creme-Mischung geben, mit Zitrusöl abschmecken und evtl. etwas nachwürzen.

Masse in eine mit Backpapier ausgelegte, mindestens 6 cm hohe Form geben. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 130 °C backen. Wenn die Ei-Masse zu stocken beginnt, Butterflocken auf der Tortilla verteilen.

Fertige Tortilla aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und anschließend in 5 x 5 cm große Würfel portionieren.

## SCHMORPAPRIKA

Paprikas waschen und im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech bei 250 °C ca. 7 Minuten rösten. Anschließend die Haut abziehen, die Kerngehäuse entfernen und das Paprikafleisch in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in grobe Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken und in heißem Olivenöl anbraten. Paprika dazugeben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Balsamico ablöschen, abschmecken und evtl. nachwürzen.

## LAMMRÜCKEN

Lammrücken wenn nötig nachputzen, mit Zitrusöl und Olivenöl einreiben. Das Fleisch mit Meersalzflocken salzen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer heißen Grillpfanne von allen Seiten zeichnen.

Das gezeichnete Fleisch in einen hitzebeständigen Einsatz mit Butter, Knoblauch, Thymian und Rosmarin legen. Im vorgeheizten Ofen rund 10 Minuten bei 120 °C garen. Ab und zu wenden, bis es medium gebraten ist (Kerntemperatur 54 °C). Anschließend einige Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Lammrücken mit Pfeffer würzen und portionieren.

Oliven in feine Stifte schneiden. Die vorbereitete Lammssauce aufkochen, Olivenstifte dazugeben und mit Thymianblättchen verfeinern. Sauce zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den gegrillten, rosa gegarten Lammrücken in Medallions schneiden und mit dem Paprikagemüse diagonal auf dem Teller anrichten. Dabei etwas Paprikagemüse auf ein Medaillon geben. Die in Würfel geschnittene Kartoffel-Tortilla danebensetzen und zum Schluss mit frittiertem Thymian garnieren.

# HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

## BARBERA D'ALBA DOC CANTINE SARTIRANO

**Barbera mit richtig Wumms** – vollfruchtig und vielschichtig mit den Aromen von saftig-reifen Brombeeren, Johannisbeeren und Kirschen in einer würzigen Struktur. Seidig und leicht süßlich – **nachhaltiger Genuss aus dem Piemont.**



Art.-Nr.: 13213084

# GEGRILLTER LAMMRÜCKEN

AUF SCHMORPAPRIKA UND BUNTER KARTOFFEL-TORTILLA



Online zum Rezept

# SCHWEINERÜCKEN

AN WARMEM KAROTTEN-KÜRBISKERN-SALAT MIT CURRY-COUSCOUS



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## SCHWEINERÜCKEN

Knoblauch schälen und mit Salz fein zerreiben. Beides mit gemahlenem Kümmel, frisch gemahlenem Pfeffer und Senf zu einer Marinade verrühren.

Schweinerücken parieren, längs durchschneiden und in gleichmäßige Steaks teilen. Steaks mit einem Bindfaden zusammenbinden und mit der Senfmarinade bestreichen. Schweinesteaks in aufgeschäumter Butter von beiden Seiten anbraten und auf ein Kräuterbett aus Thymian, Rosmarin und Oregano legen. Die Steaks im Ofen bei 85 °C Niedertemperatur saftig ziehen lassen.

Fleischsaft auffangen, durch ein feines Sieb passieren und in kochende Schweinesauce einrühren. Mit grobkörnigem Senf abschmecken.

## KAROTTEN-KÜRBISKERN-SALAT

Möhren erst schälen, dann mit einem Sparschäler längs in Schleifen schälen. Mit Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Walnussöl und weißem Balsamicoessig marinieren und abschmecken. Kürbiskerne trocken rösten und kurz vor dem Servieren untermengen. Salat erwärmen.



## CURRY-COUSCOUS

Geflügelfond aufkochen. Couscous trocken rösten und im Sturz in den Fond einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln schälen, fein hacken und zusammen mit Currypulver in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Anschließend zum Couscous geben.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Karotten-Kürbiskern-Salat auf einer Tellerseite anrichten. Couscous daneben verteilen. Schweinesteaks auf den Couscous setzen.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DEN SCHWEINERÜCKEN

- 10 g Knoblauch
- 10 g Jodsalz
- 1 g gemahlener Kümmel
- 3 g schwarze Pfefferkörner
- 200 g mittelscharfer Senf
- 1,3 kg Schweinelachs
- 150 g Butter
- 20 g Thymian
- 20 g Rosmarin
- 20 g Oregano
- 400 ml Schweinesauce\*
- 20 g körniger Senf

## FÜR DEN KAROTTEN-KÜRBISKERN-SALAT

- 1 kg Möhren
- 100 g Honig
- 50 g mittelscharfer Senf
- 10 g Jodsalz
- 5 g gemahlener weißer Pfeffer
- 50 ml Walnussöl
- 50 ml heller Balsamicoessig
- 50 g Kürbiskerne

## FÜR DAS CURRY-COUSCOUS

- 500 ml heller Geflügelfond\*
- 400 g Couscous
- 100 g mittlere Zwiebeln
- 20 g Curry
- 50 g Butter

**Portionsgröße: 395 g**  
**Wareneinsatz: ca. 1,95 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# KNUSPRIGE PITA

MIT GEGRILLTER HÄHNCHENBRUST, FETA-SAUERRAHM UND OLIVEN

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE KNUSPRIGE PITA

- 500 g Hähnchenbrustfilet, TK
- 30 g Gyros-Gewürzsalz
- 10 g Thymian
- 5 g grober Zitronenpfeffer
- 100 g geschnittener Eisbergsalat
- 50 g rote Zwiebeln
- 150 g Strauchtomaten
- 100 g Gurken
- 100 g Fetakäse (48 % Fett i. Tr.)
- 100 g Sauerrahm (24 % Fett)
- 10 g Knoblauch
- 2 g krause Petersilie
- 2 g Salz
- 1 g schwarze Pfefferkörner
- 30 ml mildes Olivenöl
- 750 g Weizenfladen, TK
- 50 g grüne Oliven in Scheiben
- 5 g Kresse

**Portionsgröße: 200 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,04 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### KNUSPRIGE PITA

Hähnchenbrust parieren, in Streifen schneiden und mit Gyrosgewürz, Thymian und Zitronenpfeffer marinieren. Eisbergsalat vorbereiten. Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Tomaten und Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Für den Feta-Sauerrahm den Fetakäse leicht zerbröseln, mit Sauerrahm, feingehackten Knoblauch, Petersilie und Schnittlauchröllchen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbruststreifen in wenig Olivenöl scharf anbraten.

Pitabrot in einem Kontaktgrill knusprig aufbacken und eine Tasche seitlich einschneiden. Pitabrot zunächst mit Eisbergsalat und Hähnchenbruststreifen, anschließend mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Oliven befüllen. Zum Abschluss mit dem Feta-Sauerrahm leicht nappieren und mit Kresse garnieren.

### PROFI-TIPP

Für die Präsentation im Verkaufsbereich bieten sich für Snacks aller Art die sogenannten Snackwellen an. In diesen Snackwellen können Sie die angebotenen Brötchen, Bagels, Sandwiches und Baguettes verkaufsfördernd anrichten. Für To-Go-Artikel eignen sich am besten Einwegverpackungen, aus denen der Kunde die Snacks auch unterwegs hygienisch und sauber verzehren kann.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gefüllte Pita mit einer Serviette versehen, auf eine Snackwelle stellen oder auf einem Teller servieren.



# WARENKUNDE: KNOBLAUCH

## GESCHICHTE

Knoblauch ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen. Seine Spur zieht sich durch die Jahrtausende – und durch verschiedene Kulturen. Die älteste schriftliche Erwähnung des Knoblauchs stammt aus dem alten Babylon: Archäologen haben Hinweise auf die Knolle auf den Tontafeln von Königen gefunden. Demnach war Knoblauch also schon damals – um 2000 v. Chr. – nicht nur Nahrung für das einfache Volk.

Die Ägypter erwähnten die Heilkraft der Pflanze. Beim Bau der Cheopspyramide spielte Knoblauch eine wichtige Rolle. Hier löste die würzige Pflanze – oder vielmehr ihr Fehlen – den ersten bekannten Streik der Geschichte aus. Denn eigentlich gab man den Arbeitern des imposanten Bauwerks regelmäßig Knoblauch zur Stärkung. Als sie keine Knollen mehr bekamen, weigerten sie sich, weiter zu arbeiten.

Der Grieche Pythagoras nannte die duftende Knolle „König der Gewürze“. Die reichen Römer waren weniger poetisch und taufte sie „stinkende Rose“. Dennoch wussten sie die heilenden Eigenschaften des Knoblauchs zu schätzen – er galt als Allheilmittel der Bauern und wurde gegen so manches Zipperlein eingesetzt.

Im Mittelalter waren es vor allem die Benediktiner, die den Knoblauch in ihren Klostergärten anbauten. So fand die Pflanze Erwähnung in wichtigen medizinischen Schriften – Hildegard von Bingen und Paracelsus gaben sich als Fans der Knolle zu erkennen. Die einfachen Leute hingegen schätzten den Knoblauch für ganz andere Qualitäten: Ihnen galt die stark duftende Kochzutat als wirksamer Schutz gegen Vampire und böse Geister. Denn nicht einmal diese üblen Dämonen, so hieß es, könnten den starken Geruch des Knoblauchs lange ertragen ...

Heute spielt Knoblauch vor allem in der europäischen Küche eine wichtige Rolle. Hierbei zeigt sich ein generelle Tendenz: Im Norden nutzt man die Pflanze eher sparsam zum Würzen der Speisen. Im Süden und Osten jedoch – allen voran Italien, Frankreich oder slawische Länder – darf sie in kaum einem Gericht fehlen.

## VERWENDUNG

Das Aroma des Knoblauchs ist unverwechselbar und hat eine leichte bis starke Schärfe. Frischer Knoblauch schmeckt aromatischer und feiner als getrockneter. Sparsam verwendet, unterstreicht das Gewürz das Eigenaroma vieler Zutaten.

Besonders die Italiener sind berühmt für ihre Vorliebe für die Würzknolle und verfeinern damit die meisten ihrer Gerichte. Hierzulande verwendet man Knoblauch zurückhaltender. Er verleiht sowohl Fleisch- als auch Gemüsegerichten sowie Salatsaucen oder Dips eine markante Note. Für ein leichtes Knoblauch-Aroma werden die Zehen im Ganzen mitgegart und vor dem Servieren entfernt. Knusprig getoastetes Brot erhält einen feinen Geschmack, wenn man es mit einer halbierten Zehe einreibt. Ebenso einfach lässt sich Salat verfeinern: Die durchgeschnittene Zehe eignet sich prima, um die Schüssel mit dem Aroma zu benetzen. Für intensivere Würzkraft sollten die enthäuteten Zehen in Scheibchen geschnitten, gehackt oder durch eine Knoblauchpresse gedrückt werden. Allerdings: Einige Gourmets raten von letztgenannter Methode ab. In der Presse, so ihr Einwand, wird der Knoblauch zu stark gequetscht. So erhält der Aromaspender einen zu penetranten Geschmack. Sein volles Potenzial entfaltet Knoblauch dann, wenn er im heißen Öl kurz mitgebraten wird.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Seinen typischen Geschmack verdankt Knoblauch schwefelhaltigen ätherischen Ölen. Diese können noch mehr, als unserem Essen Pfiff zu verleihen: Sie wirken wie natürliche Antibiotika und machen so Krankheitserregern den Garaus. Der Inhaltsstoff Allicin tötet sogar Pilze und Bakterien ab, gegen die moderne Medikamente nichts ausrichten können – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Studien belegen Allicin zudem eine krebsvorbeugende Wirkung. Doch das ist längst nicht alles: Die Inhaltsstoffe des Knoblauchs schützen das Herz und senken die Cholesterinwerte. Da sie blutverdünnend wirken, verringern sie das Risiko für gefährliche Gefäßverschlüsse. Die Antioxidantien der Knolle machen freie Radikale unschädlich. Manch einem gilt Knoblauch daher als kulinarischer Jungbrunnen. Ein üppiges Mahl wird dank ihm bekömmlicher. Denn seine Schärfe regt die Verdauungssäfte an. Gekocht verliert Knoblauch einen Teil seiner heilenden Eigenschaften. Daher darf man ihn auch gerne mal roh verzehren.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS RHABARBER-SORBET

40 ml Rhabarber-Fond\*  
60 g Zucker  
40 ml Weißwein zum Kochen  
23 g Glukosesirup  
200 g Rhabarber-Püree\*

## FÜR DIE VANILLESAUCE

0,9 g Vanilleschoten  
228 g Sahne (30 % Fett)  
36 g Zucker  
42 g Eigelb

## FÜR DIE EINGEKOCHTEN RHABARBER-STÜCKE

315 g Rhabarber  
27 g Erdbeeren, TK  
135 ml Rhabarber-Fond\*  
27 g Zucker

## FÜR DEN RHABARBER-QUARKSTRUDEL

2 g Vanilleschoten  
200 g Magerquark (0,5 % Fett)  
20 g Puderzucker  
2 g Zitronenabrieb  
170 g Strudelteig, TK  
40 g Eigelb

## GARNITUR

10 g Minze  
20 ml Rhabarber-Gel\*  
3 g Puderzucker

**Portionsgröße: 165 g**  
**Wareinsatz: ca. 0,76 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## RHABARBER-SORBET

Rhabarber-Fond mit Zucker aufkochen lassen. Weißwein und Glukose auf 50 °C erwärmen. Die Zutaten mit dem Rhabarber-Püree mischen, abschmecken und in einer Sorbetière einfrieren.

## VANILLESAUCE

Vanilleschote längs halbieren und das Vanillemark herauskratzen. Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen. Beiseitestellen und einige Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe verrühren und zur Sahne geben. Mit einem Teigschaber die Sahne-Ei-Mischung bei milder Hitze unter ständigem Rühren auf 85 °C erhitzen, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Anschließend nach Belieben passieren und kühl stellen.

## EINGEKOCHT E RHABARBER-STÜCKE

Rhabarber schälen und in gleich große Stücke schneiden. Erdbeeren putzen, vierteln. Rhabarber-Fond mit Zucker aufkochen, über die Rhabarber-Stücke gießen, Erdbeeren dazugeben und das Ganze mit Alufolie abdecken. Einge-kochte Rhabarber-Stücke im Heißluftofen 7 Minuten bei 150 °C garen. Die Rhabarber-Stücke sollten weich sein. 2/3 des Rezeptes für den Rhabarber-Quarkstrudel und 1/3 für die Garnitur aufteilen und verwenden.

## RHABARBER-QUARKSTRUDEL

Vanilleschoten längs halbieren, mit einem Küchenmesser das Mark auskratzen und mit dem Quark, Puderzucker und Zitronenabrieb verrühren. Strudelteig auf ein Küchentuch legen und vierteln. Quark mit den Rhabarberstückchen mischen und auf den Strudelteig setzen. Strudelteigecken mit Eigelb bepinseln. Ecken zusammenklappen, sodass ein Säckchen entsteht. Im Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten goldbraun backen.

## GARNITUR

Die Minzspitzen zupfen und mit dem vorbereiteten Rhabarber-Gel und Puderzucker zum Anrichten bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Sorbet in einen Paco-Jet-Becher füllen und kurz vor dem Servieren pacossieren.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die reduzierte Rhabarbersauce mit einem Pinsel aufstreichen, die Vanillesauce mit Hilfe einer Squeeze-Flasche in Form eines Halbmondes an die Seite der Rhabarbersauce anrichten. Das Quark-Rhabarbersäckchen mit Puderzucker bestäuben, auf den Rhabarbersaucen-Streifen in Höhe der Vanillesauce setzen. Säckchen evtl. mit getrockneten Rhabarberstreifen garnieren. Mit einer Spritzflasche mehrere kleine Punkte Rhabarbergel auf den Teller rund um den Vanille-Halbmond tupfen. Rhabarberstücke auf dem Teller verteilen und mit Hilfe eines Dessertlöffels eine Nocke Rhabarber-Sorbet abstechen. Auf dem Teller platzieren, mit Minze garnieren und mit etwas Rhabarbersauce nappieren.



# HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

## ALTUM GEWÜRZTRAMINER AUSLESE WEINGUT HEINRICH VOLLMER

Der „Nachtisch“ von Vollmer – feifruchtige Aromen von Mango, Litschi und Maracuja präsentieren sich in einer opulenten Süße. Würzig mit Rosenblüten in einer anregenden Säure im Finale – ein Feuerwerk der Früchte.

Art.-Nr.: 14545306

# RHABARBER-QUARKSTRUDEL

MIT RHABARBERSORBET





# WITZ LEBEN FOODSERVICE

Auf den Geschmack gekommen? Dann schauen Sie doch mal auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) vorbei: Hier können Sie in einer wahren Genusswelt schwelgen. Lassen Sie sich von jeder Menge weiterer köstlicher Rezeptideen für Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung inspirieren. Außerdem zeigen Ihnen unsere Profi-Köche Christoph Koscielniak und René Ludwig tolle Tipps und Tricks, die den Küchenalltag erleichtern.

Übrigens: Die Webseite lockt nicht nur mit tollen Rezepten. Sie finden dort auch Infos zu aktuellen Themen der Branche, spannende Seminare und praxisbezogene Beratungen. Holen Sie sich frische Inspirationen für Ihre Speisekarte und wichtige Informationen für Ihren beruflichen und unternehmerischen Erfolg.

## Herausgeber

CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG

## Fotograf

Christoph Wojtyczka

## Rezepte

René Ludwig & Christoph Koscielniak

