

Ausgabe 2, 2016

REZEPTIDEEN HERBST 2016  
Saisonale Gerichte mit Kürbis, Pilz & Co.



# 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 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 ...

Kürbis-Schaumsuppe mit Entenbrust .....	S. 4
Warenkunde: Ingwer .....	S. 5
Brotsuppe mit Schmand und gebratenen Steinpilzen .....	S. 6
„Himmel & Erd“ auf Topinambur mit Birnen und Steinpilzen .....	S. 8
Gegrilltes Lammkarree auf Rosmarinjus mit Kürbisgemüse .....	S. 10
Rosa gebratenes Bavette-Stück mit Avocado-Bananen-Tatar .....	S. 12
Butternut-Kürbis-Risotto mit Pecorino .....	S. 14
Susländer Schweinekotelett mit Speckkruste .....	S. 16
Knusprige Gänsebrust in Orangensauce mit Rotkohl und Bratapfel .....	S. 18
Steakschafel „Flat Iron“ mit Kaffee & Kardamom .....	S. 20
Warenkunde: Kürbis .....	S. 22
Kürbis-Kartoffel-Eintopf mit geräucherter Tofu und geröstetem Sesam .....	S. 23
Gebratenes Hirschfilet auf Chutney von Schwarzen Johannisbeeren .....	S. 24
Warenkunde: Lorbeer .....	S. 26
Zartes Rindergeschnetzeltes mit Waldpilzen und Mohnschupfnudeln .....	S. 27
Rehgulasch mit Blaubeerknödel und Speckrosenkohl .....	S. 28
Warenkunde: Birne .....	S. 30
Pochierte Birne mit Schokoladen-Gewürz-Sauce .....	S. 31
Blaubeer-Pancake mit Maismehl und Limettenschmand .....	S. 32
Warenkunde: Blaubeeren .....	S. 33
Dunkle Gänsesauce .....	S. 34
Warenkunde: Gans .....	S. 35

Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.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.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de).

## LIEBE KUNDEN,

mit dem Herbst ist es so eine Sache. Manchmal zeigt er sich von seiner schönsten Seite: Fantastische Farben, die tiefstehende Sonne und goldene Felder laden zum Spaziergehen ein. Das kann aber auch ganz anders sein: alles grau in grau, Sturm und Regen. Da möchte man keinen Hund vor die Türe jagen. Egal was das Wetter macht, ein Gutes bringt diese Jahreszeit immer mit sich: die wunderbare Küche!

Endlich gibt es wieder Steinpilze, Kürbisse und Wild. Und wer liebt keine heißen Suppen?! Da wird allen warm ums Herz. Eine Kürbis-Schaumsuppe mit Entenbrust (S. 4) passt perfekt zur herbstlichen Stimmung. Ingwer wärmt von innen und Ente ist immer etwas Besonderes. Weiterhin im Trend liegen alte Sorten und modern interpretierte Klassiker – mit „Himmel und Erd“, gebratener Blutwurst auf Topinamburpüree (S. 8) perfekt umgesetzt. Birne und Steinpilze sorgen hier für die Extraportion Herbst. Wenn es mal edel sein soll, überraschen Sie Ihre Gäste mit Rehglasch mit Blaubeerknödeln und Speckrosenkohl (S. 28). Last but not least sorgen eine pochierte Birne mit Schokoladen-Gewürz-Sauce (S. 31) oder ein Blaubeer-Pancake (S. 32) für herbstliches Wohlbefinden.

In unseren Warenkunden erfahren Sie Wissenswertes zu einzelnen Produkten. Echt interessant! Außerdem gibt es nützliche Grundrezepte. Sind Sie neugierig geworden? Mehr Rezepte für jede Gelegenheit und Jahreszeit finden Sie in unserer Genusswelt – von Profis für Profis! Für Kunden gibt es hier eine Menge Service gratis. Registrieren Sie sich und sehen Sie mehr. Zu jeder Zutat erscheint der im Rezept verwendete Artikel samt Artikelnummer. Speichern Sie Ihre Lieblingsrezepte oder bestellen Sie die Zutaten direkt über unseren Webshop oder JOMoSoft. Einfach die gewünschte Anzahl an Portionen eingeben und ordern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und leckere Gerichte mit unserem neuen Rezeptheft!

Köstliche Grüße

Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

# KÜRBIS-SCHAUMSUPPE MIT ENTENBRUST

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE KÜRBIS-SCHAUMSUPPE

- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 80 g Kichererbsenmehl
- 40 g Butter
- 10 g Ingwer
- 5 g rote Chilischoten
- Je 5 g Currypulver & Jodsalz
- 2 g gemahlener weißer Pfeffer
- 20 g Honig
- 10 ml heller Balsamicoessig
- 1 l heller Kalbsfond\*
- 1 l Kokosmilch
- 200 g Sahne (30 % Fett)

### FÜR DIE GEBRATENE ENTENBRUST

- 600 g Barberie-Entenbrust
- 5 g Jodsalz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer

Portionsgröße: 350 g

Wareneinsatz: ca. 2,17 €



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### KÜRBIS-SCHAUMSUPPE

Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne herausschneiden und in ca. 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den Kürbiswürfeln und dem Kichererbsenmehl in Butter anschwitzen.

Gemüse mit fein gehacktem Ingwer und fein gehackten Chilischoten sowie Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Honig und Balsamicoessig abschmecken. Kalbsfond, Kokosmilch und Sahne dazugeben und gar kochen. Suppe fein mixen.

### GEBRATENE ENTENBRUST

Entenbrust parieren und die Hautseite einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und auf ein Blech setzen. Entenbrust im Ofen bei ca. 160 °C rosarot braten und vor dem Aufschneiden ruhen lassen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Suppe vor dem Anrichten mit einem Pürierstab aufschäumen und in einen tiefen Teller gießen. Entenbrust tranchieren und in die Suppe legen. Evtl. mit gegarten Kürbiswürfeln und Frühlingszwiebeln garnieren.

# WARENKUNDE: INGWER

## GESCHICHTE

Seit über 3.000 Jahren ist Ingwer in China und Indien als Gewürz und Heilpflanze bekannt. Erst im 16. Jahrhundert wurden große Mengen Ingwer aus Jamaika nach Europa importiert. Bereits ein Jahrhundert später geriet er jedoch durch den bevorzugten Konsum von Kaffee, Tee, Kakao und Zucker in Vergessenheit. Lediglich Weihnachtsgebäck wurde mit Ingwer verfeinert. Nur die Engländer blieben dem exotischen Gewürz treu: Noch heute ist Ingwer Bestandteil von Keksen, Pudding, Brot, Limonade und Bier. Erst in den Sechzigern fand Ingwer den Weg zurück nach Deutschland. Begünstigt wurde seine Rückkehr durch chinesische Restaurants.

## HERKUNFT

Beheimatet ist der Ingwer im südlichen Asien. Jedoch wird die Knolle heutzutage in fast allen tropischen Ländern angebaut. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr, das größte Anbaugelände ist in Nigeria und der größte Exporteur ist China.

## FAMILIE UND ARTEN

Der Ingwer oder auch Zingiber officinale Roscoe zählt zur Gattung der Ingwergewächse. Es gibt ca. 50 verschiedene Arten von dieser Gattung, die überwiegend in tropischen Ländern zu finden sind.

## MERKMALE

Ingwer ist ein knollenartiges Gewächs mit geweihartigen Verzweigungen und fester hellbrauner Rinde. Das Innere ist hellgelb und faserig. Je nach Sorte und Herkunft ist sein Geschmack zitronig bis beißend scharf. Die Schärfe des Ingwers kommt vom Hauptinhaltsstoff Gingerol.

## VERWENDUNG

Ingwer wird in vielen verschiedenen Formen angeboten: frisch als Wurzel, eingelegt in Sirup, getrocknet in ganzer oder gemahlener Form. Ingwer passt hervorragend zu Obst, Süßwaren, Fisch und Fleisch, in Kompott, Ragout, Schokolade, Saucen, Konfitüren, Likören oder man verwendet ihn zum Kandieren und Marinieren.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Ingwerknollen luftdicht, kühl und trocken lagern. In geriebener und gehackter Form kann Ingwer auch eingefroren werden und ist somit sehr lange haltbar. Jedoch kann er auch an Aroma verlieren. Eingelegter Ingwer hält sich luftdicht verschlossen fast unbegrenzt.

## QUALITÄT UND EINKAUF:

Beim Kauf der Ingwerknolle darauf achten, dass sie sich fest anfühlt, die Rinde glatt, leicht glänzend und prall ist. Hände weg von schrumpeligen Knollen. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Ingwer bereits vertrocknet ist.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Ingwer hilft gut bei Magen- Darm-Beschwerden, Erkältungen, Heiserkeit, Husten oder Halsschmerzen. Außerdem sagt man ihm eine positive Wirkung bei Migräne und rheumatischen Gelenkerkrankungen nach. Laut Studien soll Ingwer sogar den Blutzucker senken.



# BROTSUPPE

MIT SCHMAND UND GEBRATENEN STEINPILZEN



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## BROTSSUPPE

Schwarzbrot in grobe Würfel schneiden und im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten rösten. Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in heißer Nussbutter farblos anbraten. Die Brotwürfel dazugeben, kurz mitbraten. Alles mit Noilly Prat ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Kümmel und Lorbeerblätter dazugeben und abgedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Schmand dazugeben und die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe in einer Küchenmaschine fein mixen, durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

## STEINPILZE

Kleine Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Kurz vor dem Anrichten die Pilze in heißer Nussbutter goldbraun braten und salzen.

## GARNITUR

Für das Steinpilzsatz die getrockneten Steinpilze in einer Küchenmaschine fein mixen, mit den Meersalzflocken mischen und anschließend in einem Mörser etwas anstoßen. Schmand nach Belieben noch verfeinern, Kerbel zupfen und zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die heiße Brotsuppe mit einem Stabmixer aufschäumen und in den Teller füllen. Die goldbraun gebratenen Steinpilze mit der Nussbutter darauf verteilen. Schmand mit einem kleinen Löffel abstechen, auf jeden Teller Suppe zwei Nocken setzen und mit gezupftem Kerbel garnieren. Zum Schluss mit Steinpilzsatz verfeinern.



Art.-Nr.: 13213121

## HIERZU EMPFEHLEN WIRZ...

### JOHANNISBERGER ERNTEBRINGER WEINGUT JOHANNES OHLIG

**Rosiges Rheingau** – fruchtige Eleganz mit belebender Frische. Leicht und aromatisch nach reifen Kirschen und kräftigen Beerenfrüchten im saftig-süffigen Genuss. Angenehm feinwürzig im Nachhall – **ein anregender Rosé mit dezenter Süße.**



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE BROTSUPPE

- 400 g Schwarzbrot
- 4 g Knoblauch
- 15 g Nussbutter\*
- 120 ml Noilly Prat (18 Vol.-%)
- 2,3 l Rinderbrühe\*
- 2 g Kümmel
- 0,2 g Lorbeerblätter
- 300 g Schmand (24 % Fett)
- 3 g Meersalzflocken

## FÜR DIE STEINPILZE

- 220 g Steinpilze
- 40 g Nussbutter\*
- 2 g feines Ursalz

## FÜR DIE GARNITUR

- 3 g getrocknete Steinpilze
- 6 g Meersalzflocken
- 100 g Schmand (24 % Fett)
- Etwas Kerbel

**Portionsgröße: 280 g**  
**Wareneinsatz: ca. 0,66 €**

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

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS TOPINAMBURPÜREE

1,25 kg Topinambur  
110 g Schalotten  
100 g Butter  
100 ml Weißwein zum Kochen  
50 ml Noilly Prat (18 Vol.-%)  
30 g Nussbutter\*  
10 g feines Ursalz

## FÜR DIE GEBRATENEN TOPINAMBUR

250 g Topinambur  
20 g Nussbutter\*  
2 g feines Ursalz

## FÜR DIE TOPINAMBURCHIPS

30 g Topinambur  
0,3 g feines Ursalz

## FÜR DAS BIRNENGELE

125 ml Birnennektar  
5 ml Birnenessig  
1 g Zimtstangen  
Je 0,1 g Nelken, Thymian und  
schwarze Pfefferkörner  
1,8 g Agar-Agar  
Je 1 g Iota Ferran Adrià & feines Ursalz

## FÜR DIE BIRNENCROÛTONS

20 g Zucker  
70 ml weißer Portwein  
35 ml heller Balsamicoessig  
0,5 g Sternanis  
je 1 g Zimtstangen & Vanilleschoten  
500 g Conference-Birnen

## FÜR DIE STEINPILZE

450 g Steinpilze  
80 g Nussbutter\*  
5 g feines Ursalz

## FÜR DIE BLUTWURST & PERLZWIEBELN

200 g Perlzwiebeln  
je 20 g Zucker und Blatt Petersilie  
0,5 g feines Ursalz  
500 g Landblutwurst  
25 g Nussbutter\*  
100 ml Schweinesauce\*

**Portionsgröße: 265 g**  
**Wareinsatz: ca. 1,66 €**

# ZUBEREITUNG

## TOPINAMBURPÜREE

Topinambur und Schalotten schälen. Topinambur in grobe Stücke und die Schalotten in feine Würfel schneiden. In Butter farblos dünsten, mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen. Bei milder Hitze und geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis alles weich ist. Dabei mehrmals umrühren, nicht anbrennen lassen. Das Gemüse anschließend in einer Küchenmaschine mit der Nussbutter fein pürieren und mit Salz abschmecken. Masse durch ein feines Sieb streichen, in einen Dressierbeutel füllen und zum Anrichten bereitstellen.

## GEBRATENE TOPINAMBUR

Topinambur schälen und in Nussbutter leicht goldbraun braten, bis sie weich sind. Anschließend salzen, abschmecken und zum Anrichten bereitstellen.

## TOPINAMBURCHIPS

Topinambur schälen und in 0,5 mm dicke Scheiben schneiden. Bei 160 °C goldgelb knusprig frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und etwas salzen.

## BIRNENGELE

Birnennektar mit Essig, Zimtstangen, Nelken, Pfefferkörnern und Thymian aufkochen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend abpassieren.

2/3 des Saftes mit Agar-Agar verrühren und noch einmal gut aufkochen lassen, in einen GN-Einsatz gießen und abkühlen lassen. Den restlichen Saft mit dem Iota verrühren, auf 80 °C erwärmen und ebenfalls abkühlen lassen. Anschließend beide Massen zusammen in einem Mixer 15 Sekunden fein pürieren. Mit Salz abschmecken und in eine Squeeze-Flasche füllen.

## BIRNENCROÛTONS

Den Zucker leicht karamellisieren und mit Portwein und hellem Balsamico angießen. Die Gewürze dazugeben und den Fond leicht köchelnd auf die Hälfte reduzieren. In der Zwischenzeit die Birnen in 1 cm große Würfel schneiden. Birnenwürfel mit dem Fond vakuumieren und über Nacht ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Birnenwürfel in ein Sieb gießen, den Fond auffangen und die Gewürze daraus entfernen. Den Fond nach Belieben reduzieren und abschmecken.

## STEINPILZE

Kleine Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Kurz vor dem Anrichten die Pilze in heißer Nussbutter goldbraun braten und salzen.

## BLUTWURST & PERLZWIEBELN

Perlzwiebeln fachgerecht auftauen und gut abtropfen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Perlzwiebeln dazugeben und leicht Farbe geben. Blatt Petersilie waschen, Blättchen zupfen und bei 160 °C frittieren. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. Blutwurst in 2 x 25-g-Stücke schneiden und kurz vor dem Servieren in der Nussbutter von beiden Seiten anbraten. Schweinesauce aufkochen, abschmecken und nach Belieben verfeinern.

## PROFI-TIPP

Die gebratenen Pilze mit Steinpilzsatz salzen. Dazu 1 Teil Steinpilze fein mahlen, 2 Teile Meersalzflöckchen unterheben und leicht mörsern.



## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### PFALZ LADIES & GENTLEMAN WEISSWEINCUVÉE WEINGUT HAMMEL

**Let me present** – vollmundig und süffig mit den vielschichtigen Aromen von Apfel, Aprikose und exotischen Früchten im frischen Geschmackserlebnis. Feine Gewürznoten mit Anklängen von Kräutern in harmonischer Balance von Säure und Mineral – **Ladies & Gentleman**.

Art.-Nr.: 14466229



**„HIMMEL & ERD“ GEBRATENE BLUTWURST**  
AUF TOPINAMBUR MIT BIRNEN UND STEINPILZEN



Online zum Rezept

# GEGRILLTES LAMMKARREE

AUF ROSMARINJUS MIT LINSEN-KARTOFFEL-RÖSTI UND KÜRBISGEMÜSE



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## LAMMKARREE

Das Lammkarree mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl anbraten. Lammkarree aus der Pfanne auf ein Blech setzen und anschließend im Ofen bei ca. 150 °C rosa braten.

Anschließend herausnehmen und bei ca. 64 °C warm stellen. Rosmarin, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken, im Bratensatz leicht anbraten und mit Lammfond auffüllen. Sauce auskochen, mit Mehlschwitze binden und durch ein feines Sieb passieren.

## LINSEN-KARTOFFEL-RÖSTI

Gemüsefond aufkochen, anschließend das Linsenmehl im Sturz einrühren und aufkochen lassen. Diese Masse sollte danach noch 5 Minuten ziehen; am besten im Wasserbad. Anschließend auskühlen lassen.

Die Kartoffeln im Mixer zerkleinern und mit Ei und der Linsenmasse nochmal fein mixen.

Zwiebeln und Bacon in Würfel schneiden und beides in einem Teelöffel Öl kurz anschwitzen. Petersilie fein hacken. Alles miteinander zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

12 gleich große Rösti mit dem restlichen Öl goldbraun braten.

## KÜRBISGEMÜSE

Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne herausschneiden und in ca. 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Kürbiswürfeln in Butter anschwitzen. Gemüse mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und mit Honig und Balsamico abschmecken. Kalbsfond dazugeben und gar schmoren.

## PROFI-TIPP

Die Rösti können Sie auch mit Kichererbsenmehl zubereiten.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Kürbisgemüse und Rösti nebeneinander platzieren. Die Gelenkknochen des Lammkarrees durchschneiden und zu den Beilagen setzen. Sauce neben das Fleisch gießen.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS LAMMKARREE

- 1,6 kg Lammkronen
- 5 g Thymian
- 10 g Jodsalz
- 2 g gemahlener weißer Pfeffer
- 30 ml mildes Olivenöl
- 5 g Rosmarin
- 10 g Knoblauch
- 150 g Zwiebeln
- 400 ml Lammfond\*
- 30 g glutenfreie Mehlbutter\*

## FÜR DIE LINSEN-KARTOFFEL-RÖSTI

- 700 ml Gemüsefond\*
- 300 g rotes Linsenmehl
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Vollei
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Bacon
- 130 ml Rapsöl
- 10 g krause Petersilie
- 10 g Jodsalz
- 5 g gemahlener weißer Pfeffer
- 1 g gemahlene Muskatnuss

## FÜR DAS KÜRBISGEMÜSE

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 150 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 30 g Butter
- 5 g Curry Madras
- 5 g Jodsalz
- 2 g gemahlener weißer Pfeffer
- 20 g Honig
- 30 ml heller Balsamicoessig
- 200 ml heller Kalbsfond\*

Portionsgröße: 500 g

Wareneinsatz: ca. 5,96 €

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

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS PETERSILIEN-KORIANDER-SORBET

- 50 g glatte Petersilie
- 50 g Koriander
- 50 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 20 ml Limettensaft
- 7 g grüne Peperonischoten
- 10 g Basic Textur

## FÜR DIE BANANENCHIPS

- 1,2 kg halbreife Bananen
- 50 ml Limettensaft
- 10 g Puderzucker

## FÜR DAS BAVETTE-STÜCK

- 2,1 kg Australisches Rinderflanksteak
- 20 ml Erdnussöl
- 20 g Meersalz-Flocken
- 6 g Vanilleschoten
- 1 g Voatsiperifery-Pfeffer
- 200 ml dunkle Kalbssauce\*

## FÜRE DAS AVOCADO-BANANEN-TATAR

- 270 g Avocados „Ready to eat“
- 520 g Bananen
- 70 ml Limettensaft
- 5 g brauner Rohrzucker
- 5 ml Macadamianussöl
- 3 g glatte Petersilie
- 3 g Koriander
- 1 g Meersalz-Flocken

## FÜR DEN GEWÜRZJOGHURT

- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 60 g krause Petersilie
- 1 g feines Ursalz
- 100 g Macadamianüsse
- 10 ml Macadamianussöl

Portionsgröße: 330 g  
Wareneinsatz: ca. 6,90 €

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

# ZUBEREITUNG

## PETERSILIEN-KORIANDER-SORBET

Petersilie und Koriander waschen, abtropfen lassen und die Blätter grob zupfen.

Wasser, Zucker und Limettensaft aufkochen. Die Peperoni waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Julienne schneiden. Peperonijulienne in den Fond geben und ziehen lassen, während der Fond abkühlt. Petersilien- und Korianderblätter mit Basic Texture dazugeben und in einer Küchenmaschine fein mixen. Anschließend in einer Sorbetière cremig gefrieren.

## BANANENCHIPS

Bananen mit der Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Limettensaft und Puderzucker verrühren, Bananenscheiben damit marinieren.

Die marinierten Bananenscheiben nebeneinander auf einen Einsatz legen und im Dehydrator trocknen.

## BAVETTE-STÜCK

Bavette mit Küchenpapier abtupfen und wenn nötig nachputzen. Mit etwas Erdnussöl einreiben und mit den feinen Meersalz flocken salzen. 5 Minuten ziehen lassen. Fleisch in einer Pfanne im restlichen Erdnussöl mit den halbierten Vanilleschoten anbraten und anschließend 15 Minuten bei 120 °C im Ofen garen. Dabei das Fleisch mehrmals wenden, anschließend aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Voatsiperifery-Pfeffer in einer Pfanne trocken anrösten und etwas andrücken. Vor dem Servieren das Fleisch nach Belieben in Nussbutter arrosieren. Die Sauce erhitzen, abschmecken und zum Anrichten mit dem Fleisch bereitstellen.

## AVOCADO-BANANEN-TATAR

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus Schälen. Die Bananen schälen und mit den Avocados in 5 mm große Würfel schneiden. Limettensaft, Zucker und das Nussöl unterheben. Petersilie und Koriander waschen, trocknen und die Blättchen in feine Julienne schneiden. Die frisch geschnittenen Kräuter unter das Tatar heben und mit Salz abschmecken.

## GEWÜRZJOGHURT

Den Joghurt nach Belieben verfeinern und in eine Squeeze-Flasche füllen.

Petersilienblätter zupfen und im heißen Öl frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und etwas salzen.

Macadamianüsse im Öl goldbraun rösten und mit den restlichen Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Avocado-Bananen-Tatar im Ring mit einer Palette auf die vorgewärmte Platte setzen. Einen größeren Tropfen Joghurt auf die Platte geben und mit einem kleinen Löffel den Joghurt ausziehen. Das vorportionierte Fleisch, die Bananenchips, frittierte Petersilie und die gerösteten Macadamianüsse anrichten. Die heiße Sauce mit einem Löffel dazugeben und kleine Joghurtpunkte mit der Squeeze-Flasche setzen. Zum Schluss ein Nocken Petersilien-Koriander-Sorbet abstechen und drapieren.



## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### JJ DE WET & SON DE WETSHOF ESTATE

Der Sommerwein von Danie – fruchtig und frisch mit den Aromen reifer Beeren im nachhaltigen Geschmack. Feine Gewürznoten umspielen den Gaumen – ein südafrikanischer Terrassenwein.

Art.-Nr.: 14565762

# ROSA GEBRATENES BAVETTE-STÜCK

MIT AVOCADO-BANANEN-TATAR, GEWÜRZJOGHURT & PETERSILIEN-KORIANDER-SORBET



Online zum Rezept

# BUTTERNUT-KÜRBIS-RISOTTO

MIT PECORINO



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### GETROCKNETE STRAUCHTOMATENSCHLEIBEN

Tomatenrispe und Strunk entfernen. Tomaten ca. 5 Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und Tomatenhaut abziehen.

Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Anschließend die Tomatenscheiben mit dem Knoblauch, Zucker, Salz und Olivenöl marinieren und flach auf ein Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden bei 80 °C medium trocknen und zum Anrichten bereitstellen.

### BUTTERNUT-KÜRBIS-RISOTTO

Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Anschließend  $\frac{3}{4}$  der Kürbiswürfel in der Hälfte der Butter andünsten, mit dem Gemüsefond auffüllen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und beiseitestellen.

Pecorino fein reiben. Die restliche Butter in Würfel schneiden, kalt stellen. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten darin farblos anschwitzen. Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten ohne Farbe glasig werden lassen. Die restlichen Kürbiswürfel dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen, dabei ständig umrühren.

Sobald der Wein verkocht ist, Kürbisfond unter Rühren in 3 Schritten nach und nach angießen. Lorbeerblätter und Salbeistängel (Blätter beiseitelegen), nach dem 1. Schritt dazugeben. Risotto anschließend ca. 18 Minuten unter ständigem Rühren fertig kochen.

Die kalten Butterwürfel und den geriebenen Pecorino unter das Risotto rühren. Einen Teil der Salbeiblätter in grobe Stücke zupfen und unter das Risotto heben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Risotto sollte eine cremig-sämige Konsistenz haben und angenehm würzig, fruchtig nach Kürbis und Pecorino schmecken.

### GARNITUR

Zucchini waschen und den Strunk etwas abschneiden. Zucchini längs mit einer Aufschnittmaschine in 0,5 mm starke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben kurz in leicht gesalzenem Wasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen, auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen, nebeneinander auf Backpapier legen und im Dehydrator oder unter einer Wärmebrücke trocknen lassen.

Die übrigen beiseitegelegten Salbeiblätter bei 150 °C frittieren, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit dem Pecorino und einem Käsehobel zum Anrichten bereitstellen.

### PROFI-TIPP

Eine super Alternative: das Risotto mit gerösteten Walnüssen servieren und Zitronenthymian oder Petersilie anstelle von Salbei verwenden.



Art.-Nr.: 10007181

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE GETROCKNETEN STRAUCHTOMATENSCHLEIBEN

700 g Eierstrauch-Tomaten  
5 g Knoblauch  
5 g Zucker  
5 g Meersalzflocken  
50 ml extra natives Olivenöl

### FÜR DAS BUTTERNUT-KÜRBIS-RISOTTO

1,35 kg Butternut-Kürbis  
160 g Butter  
1,2 l Gemüsefond\*  
80 g Pecorino (49 % Fett i. Tr.)  
170 g Schalotten  
20 g Knoblauch  
100 ml extra natives Olivenöl  
600 g Carnaroli-Risottoreis  
400 ml Weißwein  
200 ml Noilly Prat (18 Vol.-%)  
1 g Lorbeerblätter  
3 g Salbei  
5 g feines Ursalz  
0,5 g Cayennepfeffer

### FÜR DIE GARNITUR

70 g grüne Zucchini  
100 g Pecorino (49 % Fett i. Tr.)

Portionsgröße: 330 g  
Wareneinsatz: ca. 2,06 €

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

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO TERUZZI & PUTHOD

La dolce vita – ein richtig frischer Vernaccia mit den Aromen reifer Ananas und Zitrusfrüchten in einem mandelgetönten belebenden Geschmack. Leicht und harmonisch – ein ganz besonderes Genuss-erlebnis vollendeter mediterraner Lebensart.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE SPECKKRUSTE

- 105 g Schalotten
- 100 g Bacon
- 20 ml Rapsöl
- 15 g glatte Petersilie
- 100 g Toastbrot
- 100 g Butter
- 2 g feines Ursalz
- 1 g schwarze Pfefferkörner
- 1 g getrockneter Majoran

## FÜR DAS BOHNENGEMÜSE

- 410 g Kenia-Bohnen
- 410 g Coco-Bohnen
- 270 g Dicke Bohnen, TK
- 105 g Zwiebeln
- 20 g Trüffelbutter
- 10 g Meersalzflocken
- 10 g Zucker
- 50 ml Gemüsefond\*
- 2 g Thymian

## FÜR DIE CRÈME FRAÎCHE

- 135 g Crème fraîche (38 % Fett)
- 15 ml Zitronensaft
- 1 g Meersalz-Flocken

## FÜR DEN KARTOFFELSTAMPF

- 1,2 kg violette Kartoffeln
- 100 g Butter
- 15 ml Zitronensaft
- 15 ml Walnussöl
- 10 g Meersalzflocken

## FÜR DAS SCHWEINEKOTELETT

- 2,7 kg Susländer Schweinekotelett
- 30 g Meersalzflocken
- 1 g schwarze Pfefferkörner
- 50 ml Rapsöl
- 200 ml Schweinesauce\*

Portionsgröße: 545 g  
Wareneinsatz: ca. 5,10 €

# ZUBEREITUNG

## SPECKKRUSTE

Schalotten schälen und mit dem Bacon in feine Würfel schneiden. Anschließend im Pflanzenöl goldbraun anbraten und etwas abkühlen lassen.

Blattpetersilie waschen, in feine Julienne schneiden. Die Hälfte des Toasts in ca. 3 mm große Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun anbraten.

Von dem restlichen Toast Mie de pain herstellen und die restliche Butter in einer Küchenmaschine schaumig aufschlagen. Mie de pain unter die Butter heben, die goldbraun gebratenen Speck-Zwiebel-Würfel sowie die vorbereiteten Kräuter und Gewürze dazugeben und unterheben. Abschmecken und nach Belieben würzen.

## BOHNENGEMÜSE

Kenia- und Coco-Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in kochendem, leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren, im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Dicken Bohnen auftauen lassen und schälen.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Trüffelbutter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Zwiebeln darin kurz anschwitzen, Bohnen dazugeben und mit Meersalzflocken salzen. Mit dem Zucker leicht karamellisieren. Gemüsefond angießen, schwenken und dabei das Gemüse glasieren. Zum Schluss mit Thymianblättchen abschmecken und ggf. nachwürzen.

## CRÈME FRAÎCHE

Crème fraîche mit Zitronensaft und den Meersalzflocken abschmecken. Nach Belieben noch Schnittlauchröllchen unterheben.

## KARTOFFELSTAMPF

Lila Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser nach Belieben mit etwas Lorbeerblättern und angedrücktem Knoblauch bissfest kochen und anschließend etwas ausdampfen lassen. Die heißen Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken. Die restlichen Zutaten unterheben und abschmecken.

## SCHWEINEKOTELETT

270 g starke Koteletts aus dem Strang schneiden. Den äußeren Fettrand des Koteletts nach Belieben einritzen, mit Meersalzflocken und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Kotelett im heißen Pflanzenfett oder nach Belieben im Eigenfett goldbraun braten, bis es noch saftig ist. Schweinesauce aufkochen, abschmecken und zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das gratinierte Kotelett auf dem Teller anrichten. Den abgeschmeckten Kartoffelstampf daneben in einen 8–10 cm großen Ring füllen und das Bohnengemüse darauf anrichten. Die abgeschmeckte Crème fraîche über die Bohnen laufen lassen und die Schweinesauce mit einem Saucenlöffel anrichten. Den Teller nach Belieben garnieren.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### SANDER MICHELBERG 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



# SUSLÄNDER SCHWEINEKOTELETT

MIT SPECKKRUSTE, VIOLETTEM KARTOFFELSTAMPF UND BOHNENGEMÜSE



Online zum Rezept

# KNUSPRIGE GÄNSEBRUST

IN ORANGENSAUCE MIT ROTKOHHL, KLÖSSEN UND BRATAPFEL



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## GÄNSEBRUST

Gänsebrust trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Beifuß würzen. Die Gänsebrust in einem Bräter oder auf GN-Blechchen mit etwas Wasser anfangs bei 140 °C im Ofen garen. Das Fett der Gänsebrust zu Beginn aus dem Bräter schöpfen, mit fortschreitendem Garungsprozess das überschüssige Fett immer wieder über die Gänsebrust gießen.

Je nach Farbgebung eine halbe Stunde vor Garende die Temperatur auf 160 °C erhöhen und die Gänsebrust immer wieder begießen. Anschließend die Gänsebrust aus dem Bräter nehmen, vom Knochen trennen und warm stellen.

Das Gänseklein hacken und kräftig anbraten, Tomatenmark dazugeben und nochmals anrösten. Die Gänsekarkassen mit Rotwein und Orangensaft ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen und nochmals 30 Minuten auskochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und vom Fett degraissieren. Sauce mit dem Roux binden und aufkochen, anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Zitronenpfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

## ROTKOHL

Rotkohl putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Griebenschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie gebräunt sind. Mit Zucker karamellisieren. Geschnittenen Rotkohl und die Hälfte der Apfelwürfel dazugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, mit Essig und Apfelsaft auffüllen. Gewürzmischung, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit Gemüsefond auffüllen und den Rotkohl unter ständigem Rühren abgedeckt köcheln lassen. Nach der Hälfte der Garzeit die restlichen Apfelstücke unter den Rotkohl heben und fertig köcheln lassen. Der Rotkohl sollte noch einen leichten Biss haben. Am Ende der Garzeit mit Wildpreiselbeeren abschmecken und mit Speisestärke abbinden.

## KLÖSSE

Die Kartoffeln in eine Schüssel reiben, in ein Tuch wickeln und fest auspressen.

Milch mit Salz und Butter aufkochen, den Grieß hineinstreuen, zu einer Masse verrühren, bis sie sich vom Boden löst. Mit den ausgepressten Kartoffeln verrühren, Ei dazugeben und mit bemehlten Händen zu Klößen formen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Weißbrotwürfel in die Mitte jedes Kloßes drücken und verschließen.

Die Klöße in kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

## BRATAPFEL

Äpfel putzen, quer halbieren, Strunk herausschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Marzipan, Butter, Sultaninen, Zucker und gehobelten Mandeln eine Masse herstellen.

Die Marzipan-Butter-Masse großzügig in die ausgehüllten Äpfel füllen. Die Äpfel im vorgeheizten Ofen bei 160 °C goldgelb backen.

Die Bratäpfel sind fertig, wenn sich auf der Füllmasse eine leichte Kruste gebildet hat.

## PROFI-TIPP

Im Zubereitungshinweis werden Gänsebrüste und deren Zubereitung beschrieben. Um eine kräftige Sauce ohne das Gänseklein herstellen zu können, können Sie auch ganze Gänse verarbeiten. Als Alternative können Sie den Zubereitungshinweis der Hafermastgans einsehen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Gänsebrust auf den vorderen Teil des Tellers legen, daneben Rotkohl, Bratapfel und Klöße setzen. Evtl. Klöße und Sauce separat servieren. Das Gelenk der Keule nach Belieben mit einer Papiermanschette garnieren.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE GÄNSEBRUST

- 2,5 kg Gänsebrust
- 10 g Jodsalz
- 2 g gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 g getrockneter Beifuß
- 500 g Gänseklein (Gänsekarkassen)
- 50 g Tomatenmark
- 200 ml Jeweils Rotwein und Orangensaft
- 400 ml heller Geflügelfond\*
- 20 g heller Roux\*
- 1 g grober Zitronenpfeffer
- 3 g Orangenabrieb

## FÜR DEN ROTKOHL

- 900 g Rotkohl
- 72 g Griebenschmalz
- 96 g Zwiebelscheiben
- 42 g Zucker
- 84 g Apfelwürfel ohne Schale
- 72 ml Rotwein zum Kochen
- 42 ml dunkler Balsamicoessig (6 %)
- 72 ml Apfelsaft 100 %
- 14,4 g Rotkohl-Gewürzmischung\*
- 8,4 g Jodsalz
- 2,4 g gemahlener weißer Pfeffer
- 60 g Gemüsefond
- 36 g Wildpreiselbeeren
- 9,6 g Speisestärke

## FÜR DIE KLÖSSE

- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- 125 ml H-Vollmilch (3,5 % Fett)
- 10 g Jodsalz
- 20 g Butter
- Je 65 g Hartweizengrieß und Vollei
- 30 g Weizenmehl (Type 405)
- 20 g Toastbrot
- 20 ml Rapsöl

## FÜR DEN BRATAPFEL

- 600 g Apfel Boskoop
- 2 ml Zitronensaft
- 100 g Marzipan-Rohmasse
- Je 30 g Butter, Sultaninen, Zucker & Mandeln

Portionsgröße: 450 g

Wareneinsatz: ca. 3,12 €

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE SCHWARZEN BOHNEN

150 g schwarze Bohnen  
400 ml Gemüsefond\*  
60 g Bananenschalotten  
10 g Knoblauch  
15 g rote Peperonischoten  
20 ml extra natives Olivenöl  
2 g Thymian  
1 g Rosmarin  
40 g Limetten  
5 g Meersalzflocken  
1 g Senfpulver  
0,1 g geschroteter Pfeffer-Cuvée

## FÜR DAS DRESSING

120 ml roter Traubensaft  
25 ml dunkler Balsamicoessig (6%)  
5 ml Dornfelder Rotwein  
10 g Datteln  
0,2 g Lorbeerblätter  
0,2 g Wacholderbeeren  
0,2 g Piment  
0,1 g Senfpulver  
1 g feines Ursalz

## FÜR DIE STEAKSCHAUFEL „FLAT IRON“

1,2 kg Schaufelstück „Flat Iron Steak“  
6 ml Erdnussöl  
40 g Kaffee-Kardamom-Rub\*  
10 g Meersalzflocken  
20 ml Limettensaft

## FÜR DIE AVOCADO-CREME

540 g Avocados „Ready to eat“  
20 ml extra natives Olivenöl  
10 ml Zitrusöl  
10 ml Limettensaft  
5 g Koriander  
5 g feines Ursalz

## FÜR DIE GARNITUR

600 g Limetten  
50 g Butter  
200 g Wildkräutersalat

Portionsgröße: 235 g

Wareneinsatz: ca. 4,54 €

# ZUBEREITUNG

## SCHWARZE BOHNEN

Bohnen waschen und im Gemüsefond über Nacht einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Peperoni vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Anschließend alles in Olivenöl anschwitzen und die eingeweichten Bohnen samt Fond dazugeben. Aufkochen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen die gewünschte Konsistenz haben. Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben. Anschließend die Bohnen mit Limettensaft und -abrieb, Salz, Senfpulver und Pfeffer abschmecken.

## DRESSING

Traubensaft aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Anschließend Balsamico, Rotwein und Datteln dazugeben. Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben und alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gewürzsäckchen entfernen, den Ansatz pürieren und je nach gewünschter Konsistenz weiter einkochen. Abkühlen lassen und abschmecken, ggf. nachwürzen.

## STEAKSCHAUFEL „FLAT IRON“

Fleisch mit Küchenkrepp abtupfen und evtl. nachputzen, mit Erdnussöl (oder nach Belieben Chiliöl) und Kaffee-Kardamom-Rub kräftig einreiben. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe grillen und ruhen lassen. Meersalzflocken und Limettensaft zum Anrichten bereitstellen.

## AVOCADO-CREME

Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fleisch mit einem Löffel auslösen. Avocadofleisch mit den restlichen Zutaten in einem Küchenmixer fein pürieren, anschließend abschmecken und evtl. nachwürzen. Die Creme in einen Dressierbeutel oder eine Squeeze-Flasche füllen und bis zum Anrichten kühl lagern.

## GARNITUR

Pro Portion ½ Limette waschen, die Enden gerade abschneiden und in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Die Butter dazugeben, aufschäumen lassen, die Limetten damit nappieren und warm servieren. Wildkräutersalat zum Anrichten bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Zum Servieren nach Belieben hauchdünne, knusprig gebackene Quinoachips mit etwas Kaffee-Kardamom-Gewürzmischung und geröstetem Quinoa dazulegen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das perfekt gegrillte Fleisch in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Meersalzflocken und Limettensaft beträufeln. Avocado-Creme anrichten und die warmen Bohnen mit einem Löffel darüber verteilen. Wildkräutersalat mit Dressing marinieren, abschmecken und anschließend auf der Platte verteilen. Karamellierte Limette anlegen und sofort servieren.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### ROT UND WILD PRIVATKELLEREI HIRSCH

Nomen est omen – Beeren, Kirschen, Pflaume und ein Hauch Rhabarber im Mund. Würzig mit Kaffee, Karamell und Tabak im rauchigen Finale. Schwaben international – Natur pur.



Art.-Nr.: 15304971

# STEAUSHAUFEL „FLAT IRON“ (RIND)

MIT KAFFEE & KARDAMOM AUF AVOCADO-CREME & MARINIERTEN SCHWARZEN BOHNEN



Online zum Rezept

# WARENKUNDE: KÜRBIS

## GESCHICHTE

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und ursprünglich in Mittel- und Südamerika zuhause. Wahrscheinlich waren die amerikanischen Ureinwohner zunächst hauptsächlich an den nahrhaften Samen interessiert. Denn damals hatten die Kürbisse noch wenig und vor allem bitteres Fruchtfleisch.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Seine leuchtende Farbe verdankt der Kürbis den Carotinoiden. Sie wirken im Körper als Antioxidantien und hemmen die Bildung freier Radikale. Diese machen Experten unter anderem für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen verantwortlich. Ein bekanntes Kürbiscarotinoid ist das Betacarotin. Bei diesem handelt es sich um eine Vorstufe des Vitamin A, das für unsere Sehkraft wichtig ist.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Ist die Schale intakt, können die meisten Sorten kühl, luftig und trocken mehrere Monate gelagert werden. Diese Eigenschaft macht Kürbisse zum idealen Vitaminspender im dunklen Winter. Angeschnitten bleibt das Fruchtfleisch auch gekühlt nur wenige Tage frisch. Kleingeschnitten und blanchiert, hält es sich gefrostet mehrere Monate.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Einen reifen Kürbis erkennt man durch leichtes Klopfen auf die Schale: Klingt die Frucht hohl, hat sie den richtigen Reifegrad. Auch ein verholzter Stiel ist ein Hinweis darauf. Die Schale des Kürbisses muss unverletzt und ohne Druckstellen sein.

Der Stiel darf nicht fehlen, da sonst Bakterien in die Frucht gelangen können.

## FAMILIE UND ARTEN

Kürbispflanzen gehören zur Ordnung der Kürbisartigen aus der Familie der Kürbisgewächse. Die 3- bis 5-fährigen Beeren sind die größten im Pflanzenreich. Wegen ihrer harten Schale bezeichnen Botaniker sie auch als Panzerbeeren.

## MERKMALE

Die krautige Kürbispflanze ist 1-jährig und frostempfindlich. Mit ihren kriechenden und kletternden Trieben beansprucht sie viel Platz; die teils mehrflappigen, kräftigen grünen Blätter beschatten den Wuchsort und hemmen so die Verdunstung der Bodenfeuchtigkeit. Die Blüten haben eine gelbliche Tönung.

## VERWENDUNG

Das hellgelbe und zarte Fruchtfleisch des Muskakürbisses hat ein feines Aroma, das dem des namensgebenden Gewürzes nahekommt. Dank dieser aparten Note eignet sich der schwere und gerippte Kürbis hervorragend für Suppen oder zum Einlegen.



# KÜRBIS-KARTOFFEL-EINTOPF

MIT GERÄUCHERTEM TOFU UND GERÖSTETEM SESAM



Online zum Rezept

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DEN EINTOPF MIT TOFU UND SESAM

- 1,4 kg Muskatkürbis
- 250 g gelbe Möhren
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Porree
- 200 g Zwiebeln
- 20 g Zwiebelknoblauch
- 30 g Thai-Ingwer
- 30 ml Sesamöl
- 2 l Gemüsefond\*
- 900 g geräucherter Tofu
- 20 g glatte Petersilie
- 20 g weiße Sesamsaat

Portionsgröße: 500 g  
Wareneinsatz: ca. 1,58 €

## ZUBEREITUNG

### EINTOPF MIT TOFU UND SESAM

Kürbis, Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Porree halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Gemüse in Sesamöl anschwitzen und mit Gemüsefond auffüllen. Gemüse gar kochen. Geräucherten Tofu leicht angrillen und in Würfel schneiden. Petersilienblätter waschen und zupfen. Sesam trocken goldgelb rösten.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Den Eintopf in vorgewärmte Schalen oder Teller geben, mit Tofuwürfeln und Blattpetersilie garnieren und alles mit geröstetem Sesam bestreuen.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE TOPFENKNÖDEL

- 165 g Speisequark (20 % Fett)
- 165 g Toastbrot
- 85 g Butter
- 110 g Schmand (24 % Fett)
- 3 Eier (Gr. M)
- 16 g Zucker
- 8 g Meersalzflocken
- 1,5 g Vanilleschoten
- 3 g Zitronenabrieb
- 0,8 g gemahlener Zimt
- 65 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g grobe Leberwurst
- 60 g Kürbiskerne ohne Schale
- 40 g glatte Petersilie
- 1 g Thymian
- 2 g Orangenabrieb
- 20 g Nussbutter\*

## FÜR DAS CHUTNEY VON SCHWARZEN JOHANNISBEEREN

- 530 g Schwarze Johannisbeeren
- 100 g rote Zwiebeln
- 100 g brauner Rohrzucker
- 100 ml schwarzer Johannisbeernektar
- 40 ml Rotweinessig
- 40 ml dunkler Balsamicoessig
- 7 g rote Peperonischoten
- 1 g Vanilleschoten
- 0,2 g Lorbeerblätter
- 10 ml Johannisbeeressig

## FÜR DAS HIRSCHFILET

- 2,4 kg Hirschfilet, TK
- 20 ml mildes Olivenöl
- 20 g Meersalzflocken
- 2 g weiße Pfefferkörner
- 20 g Butter
- 3 g Thymian
- 3 g Rosmarin
- 2 g Wacholderbeeren
- 20 ml Ahornessig
- 10 g Kanadischer Ahornzucker
- 300 ml Wildsauce\*

Portionsgröße: 370 g  
Wareinsatz: ca. 8,17 €

# ZUBEREITUNG

## TOPFENKNÖDEL

Quark über Nacht abtropfen lassen. Toast in kleine Würfel schneiden. Butter erwärmen und mit Schmand, Eiern und Quark glattrühren. Mit Zucker, Salz, ausgekratztem Vanillemark, Zitronenabrieb und Zimt abschmecken. Die Toastwürfel unterkneten. Zum Schluss das Mehl unterheben und 2 Stunden ruhen lassen.

Leberwurst in 5-g-Stücke portionieren und zu Kugeln formen. Die Kugeln kurz im Tiefkühler frosten. Topfenknödel-Masse in ca. 40-g-Stücke rund abdrehen. Die Leberwurstkugeln in die Knödelmitte drücken, gleichmäßig umschließen und nachdrehen.

Kürbiskerne rösten und fein hacken. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken. Thymianblättchen zupfen. Kürbiskerne, Petersilie und Thymian mischen und Orangenabrieb unterheben.

Die Topfenknödel in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, durch die Nussbutter ziehen und im Kürbis-Kräuter-Gemisch wenden.

## CHUTNEY VON SCHWARZEN JOHANNISBEEREN

Johannisbeeren waschen und putzen. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und im Rohrzucker karamellisieren. Anschließend mit Johannisbeernektar ablöschen, mit Rotweinessig und Balsamico auffüllen.

Das Kerngehäuse der Peperoni entfernen und in Julienne schneiden. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit den Johannisbeeren, der Peperoni und den Lorbeerblättern in den Fond geben. Zusammen ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Schluss das eingekochte Chutney mit dem Johannisbeeressig abschmecken und nach Belieben noch verfeinern.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### GRAND BATEAU ROUGE BARRIERE FRÈRES

Der kleine Bruder von Beychevelle – kraftvoll mit den reifen und intensiven Aromen roter Früchte in feiner Komposition mit herrlichen Gewürznoten betört er die Sinne. Herrlich seidig auf der Zunge, mit dem süßlichen Hauch von Vanille am Gaumen – **Grand Bateau ganz groß.**

## HIRSCHFILET

Hirschfilet auftauen, putzen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit etwas Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Im restlichen Öl gleichmäßig anbraten, Butter, Thymian- und Rosmarinzwige dazugeben und im Ofen bei ca. 120 °C 10–15 Minuten bis zur gewünschten Garstufe garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten mit fein gestoßenen Wacholderbeeren und nach Belieben mit fein gehackter, getrockneter Vanilleschote würzen und kurz nachbraten. Mit Ahornessig ablöschen, mit dem Ahornzucker bestreuen und das Fleisch portionieren. Wildsauce nach Belieben abschmecken und mit dem Filet zum Anrichten bereitstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Chutney von Schwarzen Johannisbeeren mit einem Löffel anrichten und die portionierten Hirschfilet-Medallions daraufsetzen. Topfenknödel anrichten und die abgeschmeckte Wildsauce mit einem Löffel hineinziehen. Zum Schluss nach Belieben mit Thymian, kleinen Johannisbeerblättern und Schwarzen Johannisbeeren garnieren.



Art.-Nr.: 13632946



# GEBRATENES HIRSCHFILET

AUF CHUTNEY VON SCHWARZEN JOHANNISBEEREN UND GEFÜLLTEN TOPFENKNÖDELN



Online zum Rezept

# WARENKUNDE: LOTZBEETZ

## GESCHICHTE

Seit der Antike ist der Lorbeer eine bekannte und viel genutzte Kulturpflanze. Neben der Anwendung als Arznei und Gewürz hatte er auch eine kultische Bedeutung. Seine Blätter waren nämlich dem Gott Apoll geweiht. Die uns bekannten aus Lorbeerblättern gewundenen Kränze wurden für große Leistungen verliehen. Bekannte Sportler, berühmte Feldherren wie Cäsar und herausragende Dichter trugen die Krone mit Stolz und Würde.

## HERKUNFT

Der Lorbeer ist in Kleinasien heimisch und heute im gesamten Mittelmeerraum weit verbreitet. Er wächst dort reichlich in Hecken, an feuchten Hängen und in immergrünen Dickichten.

## MERKMALE

Lorbeer ist ein Strauch- oder Laubgewächs mit ledrigen, oberseits glänzenden, aromatisch duftenden Blättern. Er ist immergrün. Die kleinen grüngelben Blütendolden bringen glänzende blauschwarze Beeren hervor.

## VERWENDUNG

Mit seinem warmen aromatischen Duft und dem herb-würzigen Geschmack ist Lorbeer ein prima Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte. Wer weiß nicht die feine Würze der italienischen Kalbshaxe Ossobuco zu schätzen?

Auch Eintöpfe und Saucen ebenso wie Essige und Öle lassen sich damit verfeinern. Besonders raffiniert ist es, die getrockneten Blätter beim Grillen mit auf die Glut zu legen. Der würzige Rauch gibt dem Grillgut einen tollen Geschmack. Liköre oder Bitterschnäpse erhalten durch Lorbeer ebenfalls eine besondere Note.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Getrocknete Lorbeerblätter werden in einem gut verschließbaren Behälter kühl, trocken und dunkel aufbewahrt. Dann halten sie sich bis zu 2 Jahre. Die frischen Blätter lagert man am besten gekühlt in einem Plastikbeutel. Sie bleiben dann einige Tage aromatisch. Anders ist es bei gemahlener Ware. Hier verfliegt das Aroma schnell; die Würzkraft hält nur etwa 1 Jahr.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Gute Handelsware lässt sich leicht erkennen. Sie muss grün, trocken, stielfrei und unzerbrochen sein. Beim Brechen eines getrockneten Blattes sollte der würzige Duft des Lorbeers frei werden.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Besonders in der Volksmedizin wird Lorbeer als verdauungsförderndes Mittel geschätzt. Das enthaltene ätherische Öl hat eine hautreizende und leicht narkotisierende Wirkung. Daher wird es traditionell in Salben gegen rheumatische Beschwerden, Verstauchungen und Prellungen eingesetzt. Auch gegen Erkältungskrankheiten und grippale Infekte kann das schleimlösende Lorbeeröl helfen. Es wird dann als Inhalationszusatz angewendet.



# ZARTES RINDERGESCHNETZELTES MIT WALDPILZEN UND MOHNSCHUPFNUDELN



Online zum Rezept



## ZUBEREITUNG

### RINDERGESCHNETZELTES

Rindfleischstreifen in heißem Pflanzenöl nach und nach scharf anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben und anbraten. Gulaschgewürz und Tomatenmark zum Geschnetzelten geben und nochmals mitbraten. Das Fleisch unter ständigem Rühren leicht mit Mehl bepudern.

Den Fleischansatz mit Rotwein ablöschen. Paprikapulver und Lorbeerblätter dazugeben. Wasser zum Fleisch geben, bis es leicht bedeckt ist. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren leicht köchelnd garen.

Champignons putzen und vierteln. Butter in einer heißen Pfanne aufschäumen lassen und die TK-Pilzmischung dazugeben. Die Pilze, Champignons und den Knoblauch anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen. Die Pilze zum Geschnetzelten geben und kurz mitkochen.

### MOHNSCHUPFNUDELN

Kartoffeln schälen, salzen, kochen und ausdampfen lassen. Anschließend durch eine Presse drücken und in einer Schüssel mit Mehl, Stärke, Grieß und Eiern zügig verkneten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Teig zu langen breiten Nudeln ausrollen, mit einem Messer schräg in kleine Stücke schneiden und in gewölbten Handflächen zu Schupfnudeln formen. Die Schupfnudeln in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten sieden lassen und anschließend in einer Pfanne mit geklärter Butter und Mohn leicht anbraten.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Geschnetzelte leicht mittig anrichten und einige gebratene Champignons über das Fleisch verteilen. Die gebratenen Schupfnudeln seitlich anordnen.

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DAS RINDERGESCHNETZELTE

- 1,5 kg Rindfleischstreifen
- 50 ml Rapsöl
- 400 g Zwiebelwürfel
- 35 g Gulaschgewürz\*
- 50 g Tomatenmark
- 20 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 ml Rotwein zum Kochen
- 5 g edelsüßes Paprikapulver
- 1 g Lorbeerblätter
- 600 ml Wasser
- 400 g weiße Champignons
- 60 g Butter
- 500 g Pilzmischung, TK
- 10 g Knoblauchzehen
- 15 g Jodsalz
- 3 g gemahlener schwarzer Pfeffer
- 10 g Kräutermischung

### FÜR DIE MOHNSCHUPFNUDELN

- 1,9 kg mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g Speisestärke
- 200 g Hartweizengrieß
- 100 g Vollei
- 15 g Jodsalz
- 0,1 g gemahlene Muskatnuss
- 50 g Butter
- 30 g Blaumohn

Portionsgröße: 450 g

Wareneinsatz: ca. 2,05 €

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## REHGULASCH

- 1,5 kg Rehgulasch
- 30 ml Rapsöl
- 250 g Zwiebelscheiben
- 50 g Tomatenmark
- 30 g Zucker
- 30 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 ml Rotwein zum Kochen
- 10 g Salz
- 1 g gemahlene Nelken
- 3 g gemahlener weißer Pfeffer
- 3 g Wacholderbeeren
- 2 g Lorbeerblätter
- 300 ml Wasser
- 30 g heller Roux\*
- 50 ml Ahornsirup
- 100 g Blau-/Heidelbeeren

## BLAUBEERKNÖDEL

- 500 g Knödelpulver halb und halb
- 700 ml Wasser
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Wildpreiselbeeren
- 10 g Salz

## SPECKROSENKOHL

- 1,3 kg Rosenkohl
- 10 g Salz
- 100 g Bacon
- 100 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 5 g gemahlener weißer Pfeffer

**Portionsgröße: 500 g**  
**Wareneinsatz: ca. 2,49 €**

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

# ZUBEREITUNG

## REHGULASCH

Fleisch in heißem Pflanzenöl nach und nach scharf anbraten. Zwiebelscheiben dazugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark dazugeben, vermengen und nochmals mitbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren.

Das Fleisch unter ständigem Rühren leicht mit Mehl bestudern. Den angebratenen Gulaschansatz mit Rotwein ablöschen.

Salz, gemahlene Nelken, gemahlene Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zum Fleisch geben und mit Wasser auffüllen, bis es leicht bedeckt ist. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren leicht köchelnd garen. Gulasch nach Bedarf mit Roux nachbinden und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Blaubeeren unter das Gulasch mengen.

## BLAUBEERKNÖDEL

Knödelpulver mit Wasser laut Rezept herstellen. Blaubeeren mit Preiselbeeren vermengen. Knödelmasse portionsweise in die Hand nehmen, einen kleinen Fladen formen, je einen Esslöffel der Blaubeer-Preiselbeer-Masse in die Mitte geben, zusammenfalten und zu einem Kloß formen. In kochendem Salzwasser siedend garen.

## SPECKROSENKOHL

Rosenkohl putzen und den Strunk einschneiden. Rosenkohl zunächst in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.

Bacon und Zwiebeln in feine Streifen schneiden und nacheinander in Butter anbraten.

Rosenkohl zu den Speckzwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Rehgulasch auf dem Teller portionieren, Knödel und Speckrosenkohl danebensetzen.



# REHGULASCH

MIT BLAUBEERKNÖDEL UND SPECKROSENKOHL



Online zum Rezept

# WARENKUNDE: BIRNE

## GESCHICHTE

Schon um 3500 v. Chr. wurden sie im Kaukasus und in Anatolien kultiviert. Schriften aus dem 8. Jahrhundert v. Chr., der griechischen Frühzeit, berichten von herrlichen Birnbäumen. Rasch haben die Menschen damals wohl verschiedene Birnensorten gezüchtet, denn der griechische Philosoph Theophrast erzählt von 3, der römische Gelehrte Plinius 400 Jahre später bereits von 38 Birnensorten.

## HERKUNFT

Birnen werden nicht nur in Deutschland, sondern auch in Italien, Spanien, Frankreich und anderen EU-Staaten angebaut. Auch aus Übersee kommen die süßen Früchtchen zu uns – aus Chile, Argentinien, Südafrika, China und den USA.

## VERWENDUNG

Birnen sind viel säureärmer als Äpfel und schmecken so schon pur sehr lecker. Aber mit den süßen Früchten lässt sich noch viel mehr anstellen: Sie gehören unbedingt in einen Obstsalat. Desserts können sie gehörig aufpeppen – denken Sie nur an die „Birne Helene“ mit Schokoladensauce! Aus reifen Birnen zaubern Sie einen köstlichen Smoothie.

## NÄHRWERTE

Birnen sind so saftig, weil sie zu 83 % aus Wasser bestehen. 100 g haben ca. 52 Kalorien, 15,5 g Kohlenhydrate, 0,38 g Eiweiß und 0,3 g Fett. Die Früchte können nicht nur mit B-Vitaminen und Vitamin C punkten, sondern auch mit den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium.

## FAMILIE UND ARTEN

Als Kernobst zählt die Birne zur Familie der Rosengewächse. Geschätzt gibt es von *Pyrus communis*, so der wissenschaftliche Name, weltweit ca. 2.500 Sorten. Die Früchte werden in Sommer-, Herbst- und Winterbirnen unterschieden.

Außerdem ordnet man sie verschiedenen Gruppen zu: Tafelbirnen lassen sich prima roh verzehren. Eine Tafelbirne mit besonders zartschmelzendem Fruchtfleisch wird Butterbirne genannt.

Mostbirnen werden zu Most und Obstweinen verarbeitet. Kochbirnen eignen sich, wie der Name schon sagt, vor allem zum Kochen, beispielsweise für Kompott oder den norddeutschen Eintopf „Birnen mit Bohnen und Speck“.



# POCHIERTE BIRNE

## MIT SCHOKOLADEN-GEWÜRZ-SAUCE



## ZUBEREITUNG

### POCHIERTE BIRNE

Birnen schälen, halbieren und entkernen. Weißwein, Rohrzucker, Vanilleschoten, Zitronensaft und Zimtstangen zum Kochen bringen. Birnenhälften in den Sud geben und bei geringer Hitze pochieren.

Birnenhälften herausnehmen und als Fächer einschneiden. Gewürze aus dem Sud nehmen. Sud stark einreduzieren. Sud anschließend für die Schokoladensauce verwenden.

### SCHOKOLADEN-GEWÜRZ-SAUCE

Reduzierten Gewürzsud von den pochieren Birnen mit Sahne aufkochen, Schokoladenchips hineingeben und bei geringer Temperatur auflösen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Birnenhälften in Fächer schneiden und etwas auseinanderziehen. Schokoladensauce in Schalen füllen und die Birnenfächer darauflegen. Nach Belieben mit Minzblatt und gerösteten Nüssen garnieren.



Online zum Rezept

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE POCHIERTE BIRNE

- 1,15 kg Conference-Birnen
- 400 ml Weißwein zum Kochen
- 100 g brauner Rohrzucker
- 1 g Vanilleschoten Tahiti
- 50 ml Zitronensaft 100 %
- 1 g Zimtstangen

### FÜR DIE SCHOKOLADEN-GEWÜRZ-SAUCE

- 250 g Schlagsahne (30 % Fett)
- 100 g dunkle Kuvertüre-Callets

Portionsgröße: 160 g

Wareneinsatz: ca. 0,46 €

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

# BLAUBEER-PANCAKE

## MIT MAISMEHL UND LIMETTENSCHMAND

### ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

#### MAIS-PANCAKE

45 g Maismehl  
45 g Zucker  
16 g Backpulver  
3 g Vanilleschoten  
250 ml Vollmilch (3,5 % Fett)  
60 g Eigelb  
50 g Butter

#### LIMETTENSCHMAND

360 g Schmand (24 % Fett)  
20 g Puderzucker  
20 ml Limettensaft  
4 g Limettenabrieb

#### MARINIERTER BLAUBEEREN

400 g Blau-/Heidelbeeren  
60 ml Ahornsirup  
25 ml Limettensaft  
10 ml Cognac (36 Vol. -%)  
5 g Puderzucker

**Portionsgröße: 155 g**

**Wareinsatz: ca. 0,84 €**

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



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

#### MAIS-PANCAKE

Maismehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Vanilleschote längs halbieren, Vanillemark herauskratzen. Milch und Eigelbe mit dem Vanillemark gut verrühren. Dann die Milch-Eigelb-Masse zum Maismehl in die Schüssel geben und glattrühren. Den Teig anschließend ca. 15 Minuten ziehen lassen.

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

#### LIMETTENSCHMAND

Unter den Schmand Puderzucker und Limettensaft heben. Mit frisch geriebenem Limettenabrieb verfeinern.

#### MARINIERTER BLAUBEEREN

Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen. Ahornsirup mit Limettensaft und Cognac verrühren. Die Blaubeeren unterheben und gekühlt ca. 1 Stunde marinieren lassen. Die Blaubeeren mit dem Puderzucker zum Anrichten bereitstellen.

#### PROFI-TIPP

Auf den Pancaketeig in der Pfanne direkt einige Blaubeeren geben und backen.

Nach Belieben Limettenschmand mit marinierten Blaubeeren in ein Gläschen füllen, mit Minze garnieren und separat servieren.



# WARENKUNDE: BLAUBEETZEN

## HERKUNFT

Die kleinen, dunklen Kügelchen kommen ursprünglich aus Nord-, Mittel- und Osteuropa. In Deutschland findet man sie hauptsächlich in der Lüneburger Heide, in den USA dagegen werden sie in großem Maße angebaut. Die Importware, die wir im Handel finden, kommt meistens aus Polen.

## FAMILIE & ARTEN

Die Heidelbeere gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Man unterscheidet zwischen Wildheidelbeeren und Kulturheidelbeeren. Die bekanntesten Sorten sind:

**Earliblue:** Sie gehört zu den frühen Sorten und wächst nur bis zu 150 cm hoch. Die Früchte sind groß bis mittelgroß, rundlich und haben einen sehr aromatischen Geschmack.

**Duke:** Diese Sorte wird bis zu 180 cm hoch und blüht sehr spät. Die Früchte sind groß und haben eine hellblaue Färbung. Besonders gekühlt bekommen sie ihren Geschmack und ihr Aroma. Sie eignen sich besonders für die Maschinenenernte.

**Patriot:** Dies ist eine mittelfrühe Sorte, die Ende Juli reift. Die Früchte wachsen an einem mittelhohen Strauch und sind sehr groß, allerdings etwas platt. Sie schmecken sehr aromatisch.

**Toro:** Ein Strauch mit mittlerer Reifezeit und hohem Wuchs. Die Früchte sind groß und reifen in der ersten Augushälfte heran. Sie bilden sehr große Trauben und haben einen guten Geschmack. Sie gelten als qualitativ hochwertig.

**Nelson:** Eine mittelspäte Sorte mit starkem Wuchs und steifen Trieben. Die Früchte sind groß bis sehr groß. Außerdem schmecken sie sehr aromatisch.

**Elliott:** Die späte Sorte mit einem stark wachsenden Strauch. Elliott liefert einen beständigen Ertrag und hat mittelgroße Früchte. Diese reifen ab Anfang September bis Mitte Oktober. Sie sind besonders geeignet für die Maschinenenernte.

## MERKMALE

Die Blaubeere wird auch oft Heidel-, Schwarz- oder Bickbeere genannt. Man findet sie hauptsächlich in Wäldern, Moorlandschaften oder der Heide. Sie schmeckt dezent süß, ihr Fruchtfleisch ist weiß. Beim Sammeln von Blaubeeren ist übrigens äußerste Vorsicht geboten: Sie lässt sich nur schwer von der Rauschbeere, die gesundheitsschädigende Eigenschaften hat, unterscheiden.

## VERWENDUNG

Wichtig: Vor dem Verarbeiten sollten Sie Blaubeeren unbedingt gründlich abwaschen. Danach lassen sie sich prima in Desserts verarbeiten. Lecker sind auch Blaubeer-Muffins oder -Torten. Auch in Eis und Cremes ist die Blaubeere immer ein Genuss. Sie schmeckt zudem köstlich in Quark und Joghurt.

## GESUNDHEIT UND WIRKUNG

Die Blaubeere ist besonders gut für die Verdauung. Auch bei Erkrankungen des Magens und der Verdauungsorgane hilft das kleine blaue Kügelchen.

Die Blaubeere ist übrigens ein gutes Mittel z. B. gegen Salmonellen. Sie hat eine blutdrucksenkende Wirkung und bekämpft Parasiten im Darm.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Selbst während der Saison sind die Früchte nur schwer zu bekommen. Im Handel gibt's meist Importware, die aber die gleiche Qualität hat wie inländische Ware. Allein die langen Transportwege und die damit verbundene kürzere Haltbarkeit können sich negativ auf die Qualität der Früchte auswirken. Wenn Sie Heidelbeeren kaufen, achten Sie darauf, dass sie prall aussehen und eine schöne Haut haben. Unser Tipp: Gucken Sie auf die Unterseite der Pappschachtel – bei weichem oder verfärbtem Papier sollten Sie unbedingt die Finger von den Früchten lassen. Die Schachtel darf zudem nicht groß sein, weil sonst die Gefahr besteht, dass die Früchtchen durch ihr Gewicht zerdrückt werden.



# DUNKLE GÄNSESauce

## ZUTATEN FÜR 1 LITER

### FÜR DIE DUNKLE GÄNSESauce

- 2 kg Gänseklein (Gänsekarkassen)
- 400 g Mirepoix für Fonds und Saucen\*
- 200 g Gänsefüllung\*
- 4 g weiße Pfefferkörner
- 7 g Piment
- 50 g Tomatenmark
- 10 g Zucker
- 100 ml Rotwein
- 50 ml Orangensaft
- 1 l dunkler Geflügelfond\*
- 80 g heller Roux\*
- 10 g Jodsalz

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

## ZUBEREITUNG

### DUNKLE GÄNSESauce

Gänseklein im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 30 Minuten braun rösten. Das Mirepoix in einem Bräter in etwas zuvor aufgefangenem Bratenfett nicht zu dunkel anbraten. Gänseklein, Gänsefüllung und Gewürze dazugeben und kurz mitrösten. Mirepoix mit Tomatenmark tomatisieren, mitrösten lassen, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Anschließend mit Rotwein und Orangensaft ablöschen, dabei die Röststoffe vom Boden lösen und wieder reduzieren lassen.

Vorgang mehrmals wiederholen, bis sich eine dunkelbraune Grundfarbe gebildet hat. Mit Geflügelfond auffüllen. Wenn der Ansatz zu köcheln beginnt, Trübstoffe und Fett mit einem Saucenlöffel degreassieren. Gänseklein mehrere Stunden bei geringer Hitze auskochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce bis auf den gewünschten Geschmack reduzieren und nach Bedarf mit Roux zur gewünschten Konsistenz abbinden. Zum Schluss mit Salz abschmecken. Nochmals durch ein feines Sieb oder Tuch passieren.



Online zum Rezept

# WARENKUNDE: GANS

## MERKMALE

Je nach Mastmethode unterscheidet sich das Gewicht der Gänse. Dabei teilt man in Schnellmast, Intensivmast und Weidemast ein:

- Schnellmastgänse: bereits nach 9 Wochen ein Schlachtgewicht von bis zu 5,5 kg
- Intensivmastgänse: nach 16 Monaten ein Gewicht von 6,5 kg
- Weidemastgänse: nach 20–35 Wochen 7,5 kg schwer

## VERWENDUNG

Die Gans wird klassisch als gebratener ganzer Vogel zur Martins- bzw. Weihnachtszeit angeboten. Aus dem Gänsefett, der dicken Fettschicht zwischen Haut und Muskeln, kann Gänseöl bzw. -schmalz gewonnen werden. Als besondere Delikatesse gelten Gänseleber und gepökelte, geräucherte Gänsebrust.

## FAMILIE UND ARTEN

Gänse gehören zur Familie der Entenvögel. Sie bilden eine Unterfamilie mit etwa 36 Arten. Dabei unterscheiden sie sich durch Körperform, Gefieder und Färbung.

Die für uns bekannteste Gänseart ist die weißgefiederte Hausgans, die von der Grau- bzw. Wildgans abstammt. Sie legt im Jahr bis zu 60 Eier.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Generell gilt: Frisches Geflügel sollte nicht länger als 2 Tage kühl aufbewahrt werden. Nehmen Sie ganze Gänse aus der Verpackung und entfernen Sie das Gänseklein. Anschließend waschen, trocknen und im Bräter zugedeckt oder in Klarsichtfolie gewickelt kalt stellen.

TK-Geflügel immer langsam im Kühlschrank auftauen lassen, ansonsten droht Salmonellengefahr.

## QUALITÄT UND EINKAUF

In Deutschland darf Geflügel ausschließlich mit Handelsklasse A in den Handel gelangen. Sie garantiert einwandfreie Tiere. Bedeutet: Diese besitzen gleichmäßig entwickelte Körper, sind sauber gerupft und weisen keinerlei Verletzungen auf. Neben der Handelsklasse sind alle Produkte durch Verkehrsbezeichnung und Angebotszustand gekennzeichnet. Die Verkehrsbezeichnung setzt sich zusammen aus Geflügelart und die Art der Teilstücke. Eine weitere Orientierung bieten die DDD auf der Verpackung. Sie garantieren, dass das Geflügel in Deutschland geboren, gemästet und geschlachtet wurde. Generell gilt: Fleisch von Tieren aus Weidehaltung ist fester und aromareicher als das aus der Schnell- oder Intensivmast. Das Aroma – und damit der typische Geschmack – hängt dabei wesentlich vom Geschmacks-träger Fett ab. Die Farbe des Fleisches ist je nach Gattung, Alter und Körperteil verschieden. So ist die Brust der Gans zum Beispiel heller als andere Körperteile. Folge: Hieran lässt sich die Qualität nur schwer bestimmen. Tipp: Bei einer ganzen Gans eignet sich die Luftröhre zur Altersbestimmung. Lässt sie sich leicht eindrücken, handelt es sich um ein junges Tier.





## WITZ LEBEN FOODSERVICE

Auf den Geschmack gekommen? Dann schauen Sie doch mal auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.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

