



**MTB**

**Schreinerei**

*Sinnliche Gourmetküche-*

*Kochschule und Cateringservice in Bio-Qualität*

# **Kochevent bei MTB-Schreinerei 04.05.2015**

[www.mtb-hd.de](http://www.mtb-hd.de)

## *mediterrane Küche*

**“Crepe-Teig” aus der Muffin-Form mit  
angemachtem Joghurt und geräucherter Forelle**



**Olivenbrot**



**Rinder-Hacktaler aus Hüftsteak  
angerichtet mit Kopfsalat, Büffelmozzarella und  
Erdbeerdressing**



**Gratiniertes Fischfilet mit Fenchel und  
Zucchini-Kartoffel-Stampf**



**Flan Catalana mit frischen Erdbeeren**



*Sinnliche-  
Gourmetküche  
Kochschule &  
Cateringservice*

*Schlotteräxtweg 12  
76571 Gaggenau*

*Fon 07225-988472  
Mobil 01523/1711692  
www.sinnliche-  
gourmetkueche.de  
info@sinnliche-  
gourmetkueche.de*



# Crêpes aus der Muffin-Form

- für 4 Personen -

6 Eier, Salz, 200 g Mehl, 200 g Milch (Reis-oder Sojamilch), Sonnenblumenöl (Bratöl) oder Kokosöl, 1 Muffin Form, 1 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt, 100 g Quark (Fischkäse oder ähnliches), ca. 125 g geräuchertes Forellenfilet, 1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung:

Eier, Salz, Milch und Mehl in einem Messbecher verquirlen, etwas quellen lassen (ca.  $\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden).

Muffin-Form auf ein Backblech stellen, jede Mulde der Muffin Form mit ca. 1 EL Bratöl befüllen, das Blech in den Backofen schieben und mit Heißluft auf 200 °C aufheizen.

Nach der Aufheizphase die Form aus dem Ofen holen, den Teig (3/4) einfüllen, gleich wieder in den Backofen stellen und in 20 min goldbraun backen.

Das Forellenfilet in kleine Stücke schneiden, salzen, pfeffern und Zitronensaft zufügen.

Den Joghurt mit dem Quark mischen, salzen, pfeffern, Schnittlauch fein schneiden und untermischen. Die Forellenfilet-Stücke mit der Creme vermischen und mit den warmen Crêpes servieren.

# Olivenbrot

800 g Weizenmehl Typ 550 (oder anderes Mehl), 1/2 Frischhefe, 380 ml Wasser, 2 TL Steinsalz, 1 TL Zucker, 2 EL Olivenöl, 250 g entsteinte grüne Oliven

## Zubereitung:

Hefe in einer kleinen Schale mit einem Teil des Wassers auflösen. Mehl, Zucker und Salz vermischen. Wasser, Öl, Oliven sowie aufgelöste Hefe zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur oder ca. 40 min im Dampfgarer bei 40 °C gehen lassen. Den Teig leicht kneten, zu einer Rolle formen, auf ein Backblech legen und zu einer großen Schnecke formen. dabei den inneren Teil der Schnecke hochziehen. Brot ca. 15 min gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen, Heißluft 210 °C.

Nach ca. 15 Minuten das Brot in den Backofen schieben und 20 min backen, dabei immer wieder Dampfstoße auslösen. Nach 20 min die Backofentemperatur auf 170 °C herunter stellen, weitere 40 min backen. In den letzten 5 min kann man noch einen Dampfstoß auslösen, damit die Oberfläche einen schönen Glanz bekommt, nochmals 5 min backen und das Brot auf einem Rost abkühlen lassen.

## **Albondigas - Hacktaler (Spanische Tapas)**

- für 4 Personen -

400 Rinder-Hackfleisch (z. B. ein Stück von der Rinderhüfte), 30 g Mandelstifte (oder Zedernüsse, Pinienkerne...), 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz, Kokosfett, frische Petersilie

6 Erdbeeren, Zucker, Zitronensaft, 1 Büffelmozzarella, Kopfsalat

### **Zubereitung**

Knoblauch schälen, klein hacken, 10 min mit Salz marinieren, Petersilie klein schneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Hackfleisch mit dem Knoblauch, Petersilie und Mandeln gut vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ein wenig in der Pfanne anbraten, für die Geschmacksprobe. Hackfleisch zu kleinen Talern formen. Das Kokosfett in der Pfanne erhitzen und die Hacktaler anbraten. Die Taler aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Erdbeeren in einem Becherglas pürieren, Salz, eine Prise Zucker, 4 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft dazu geben und nochmals gut durchmischen.

Blattsalat waschen, Blätter auf Tellern anrichten, Mozzarella aufschneiden, auf dem Salat verteilen, Mozzarella salzen, Erdbeersoße darüber laufen lassen, noch etwas Zitronenöl, Hacktaler dazu legen, ein Stück Brot...guten Appetit.

## **Flammkuchen**

- für 4 Personen -

4 Flammkuchenböden (Fertigprodukt), 250 g Creme fraiche, 100 g Speckwürfel, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Backofen min 15 min auf Intensivbacken 250 °C vorheizen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Creme fraiche salzen und pfeffern.

Teigplatten mit Creme fraiche bestreichen, Zwiebelringe und Speck darauf verteilen, im Ofen in ca. 5 min backen, unterste Schiene benutzen.

# Fischfilet mit Fenchelgemüse

- für 4 Personen -

800 g Fischfilet ohne Haut (z.B. Steinbeißer, Seehecht, Kabeljau...), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  $\frac{1}{2}$  BD Frühlingszwiebeln,  $\frac{1}{2}$  Fenchelknolle, Thymian, Minze, Blatt-Petersilie,

1 Chilischote, Schalenabrieb einer Biozitrone, 1 TL Rohrzucker, Salz Pfeffer, Olivenöl

## Zubereitung:

Zwiebel in Ringe schneiden (oder hobeln), Knoblauch fein würfeln und 10 min mit 1 TL Salz marinieren. Fenchel dünn hobeln, Chili und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Minze und Thymian fein hacken, die Blätter der Petersilie können etwas größer bleiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebelringe darin ca. 4 min anrösten, salzen, Chili und Fenchel dazu geben, salzen, anrösten, Knoblauch und Kräuter zufügen, alles rösten lassen, zum Schluss Frühlingszwiebeln unterfügen und abschmecken.

Fischfilet mit den Fingern mit etwas Zitronensaft einreiben, salzen, pfeffern, zuckern, auf eine mit Butter gefettete, gelochte Garschale legen, im Dampfgarer bei **90 °C, 4-6 min** (je nach Dicke) garen, oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen, Heißluft Plus, bei 225 °C in 10 min gratinieren, am Anfang einen Dampfstoß auslösen.

Den Fisch mit dem gerösteten Kräutergemüse servieren.

# Kartoffelstampf mit Gemüse

- für 4 Personen -

600 g geschälte Kartoffeln - geviertelt, 200 g Zucchini (oder Kürbis, es geht auch Sauerkraut) in feine Würfel geschnitten, Abrieb von 1 Zitronenschale, 2 Knoblauchzehen fein geschnitten - mit Zitronensaft mariniert, 50 g Mandelstifte (Pinienkerne oder Zedernüsse) grob gehackt, Rosmarin fein geschnitten, 30 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten - fein geschnitten, 2 EL Balsamico, 50 ml Weißwein, ca. 80 g gemischte Salatblätter, 30g Butter (oder Butterschmalz, es geht auch mit Olivenöl), Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Kartoffeln in ein gelochtes Garblech legen und im Dampfgarer bei 100 °C, 25 min garen. In einer Pfanne zuerst die Mandelstifte ohne Öl anrösten, Olivenöl dazugeben, Rosmarin in die Pfanne geben und etwas anrösten lassen.

Nun kommen die getr. Tomaten und der feingehackte Knoblauch hinzu. Die Soße mit Weißwein und Balsamessig ablöschen, salzen, Zitronenschale zufügen, kurz aufkochen lassen und die Zucchiniwürfel unterheben.

Die fertigen Kartoffeln mit Butter zerstampfen, salzen, mit Muskat würzen, die Soße mit den Mandeln dazugeben. Auf Tellern die Salatblätter verteilen, mit Balsamico beträufeln, Kartoffelstampf darauf setzen.

# Flan Catalana

- für 10 Personen -

500 ml Sahne, etwas Vanillepulver, 8 Eigelbe, 80 g Zucker, für das Karamell nochmals 100 g Zucker, 8 feuerfesten Förmchen (Inhalt je ca. 80 ml)

## Zubereitung

Ca. 100 g Rohrzucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze solange erwärmen bis ein goldbrauner Karamell entstanden ist. Diesen in die Förmchen verteilen.

Sahne mit dem Zucker und dem Vanillepulver in einem Topf bis max. 30 °C erwärmen (oder ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen). Inzwischen die Eier aufschlagen, Eigelbe auffangen und mit einer Prise Salz verquirlen, 15 min stehen lassen. Die Sahne unter die Eigelbmasse mischen.

Flüssigkeit in Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie bedecken und im Dampfgarer bei 90°C in 35 min garen.

[www.mtb-hd.de](http://www.mtb-hd.de) , 04.05.2015



Schreinerei