

**Herzlich Willkommen  
zur Home-Edition der STERN\*<sup>S</sup> KOCHWERKSTATT  
Charity-Kochkurs  
mit Constantin Kaiser  
und Toni Schoch  
am 17.04.2021**

**Menü**

Filet vom Seesaibling aus Breitenbach  
mit gebratenem Spargel  
Ahle Wurst-Croûtons  
und einem Schnittlauch-Sud

\*\*\*

Entrecôte von der Deutschen Färse mit Bärlauch-Polenta  
Weinbauernkäse von den Fuchshöfen  
Paprika aus dem Ofen  
und einer Schalottenjus

\*\*\*

Pochierter Rhabarber vom Hersfelder Wochenmarkt  
mit Ingwer-Schmand  
Erdbeercoulis und Mandelcrumble

## **Kochutensilien, die zum Mitkochen benötigt werden**

1. ein kleines Gemüsemesser
2. ein etwas größeres Kochmesser
3. ein Schneebesen
4. ein Sparschäler
5. eine Pfanne mittlerer Größe
6. eine Pfanne kleinerer Größe
7. ein Sieb
8. ein bis zwei mittelgroße Schüsseln
9. ein Schneidbrett
10. zwei kleine Töpfe für Soßen
11. ein mittelgroßer Topf
12. Alufolie
13. Frischhaltefolie
14. Stabmixer (nicht zwingend notwendig)
15. Löffel zum Probieren/Kochen
16. zwei Bleche für den Ofen
17. ein Gitterrost für den Ofen
18. Teller zum Anrichten, 3x2 Stück
19. eine Rolle Küchenpapier
20. ein bis zwei Rouladennadeln (alternativ ganz dünne Stricknadeln)
21. eine Küchenwaage
22. ein Messbecher
23. etwas Weißwein

## **Produkte, die zusätzlich benötigt werden**

1. Salz
2. Pfeffer
3. Zucker
4. weißer Balsamico
5. Olivenöl
6. Pflanzenöl
7. etwas grobes Meersalz

## **Hinweis zu den Lebensmitteln**

Fisch und Fleisch können eine halbe Stunde vor Beginn des Kochevents aus dem Kühlschrank genommen und zur Seite gelegt werden.

Die Rezepte sind für 2 Personen.

## **Filet vom Seesaibling aus Breitenbach mit gebratenem Spargel, Ahle Wurst-Croûtons und einem Schnittlauch-Sud**

### **Saibling**

#### Zubereitung

Den Saibling etwa 20 Minuten vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt bei Seite stellen.

In einem kleinen Topf etwas Butter flüssig werden lassen, den Saibling mit der Hautseite nach unten auf einen Teller legen und mit der flüssigen Butter übergießen. Etwas salzen und pfeffern und den Fisch drehen, so dass die Hautseite nach oben zeigt und mit Frischhaltefolie abdecken. Jetzt kann der Teller mit dem Saibling in den vorgeheizten Backofen (55°C) gestellt werden. Je nach Dicke des Saiblingfilets etwa 10-15 Minuten im Ofen lassen (Durch das Stecken einer Rouladennadel in die Mitte des Filets für etwa 5 Sekunden, kann die Kerntemperatur des Fisches ermittelt, indem man die Nadel herauszieht und an die Unterlippe hält. Bei Fisch 36 - 42°C Kerntemperatur). Anschließend vorsichtig die Fischhaut abziehen, das Filet mit etwas Meersalz bestreuen und anrichten.

### **Gebratener Spargel**

#### Zutaten

150g	weißer Spargel
150g	grüner Spargel
½	Schalotte fein gewürfelt
20ml	Weißwein
40g	frische Tomatenwürfel
	Salz, Pfeffer, Zucker

#### Zubereitung

Den weißen Spargel schälen, bei dem grünen Spargel nur das holzige Ende abschneiden. Beide Sorten in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Spargelstücke nun in einer Pfanne scharf anbraten, bis der Spargel Farbe bekommt. Anschließend die Schalottenwürfel hinzugeben und mit Salz sowie etwas Zucker würzen. Danach den Spargel mit Weißwein ablöschen und bissfest weichköcheln lassen. Zum Schluss die Tomatenwürfel dazugeben und gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Fischfond – in der Box fertig enthalten

#### Zutaten

750g	Gräten von Plattfischen (Knochenfisch mit seitlich stark abgeflachtem asymmetrischem Körper, der beide Augen und die Nasenlöcher auf der pigmentierten, dem Licht zugekehrten Körperseite hat und mit der hellen Körperseite auf dem Grund liegt oder sich in den Sand eingräbt)
100g	Zwiebeln grob gewürfelt
50g	Sellerie grob gewürfelt
50g	Lauch (nur das Weiße) grob geschnitten
½	Knolle Fenchel (ohne Grün) grob gewürfelt
1 Zweig	Thymian
5	Pfefferkörner
	Weißwein, Noilly Prat, Olivenöl, kaltes Wasser

#### Zubereitung

Die Fischgräten wässern (etwa 1 Stunde mit fließend kaltem Wasser) und grob zerteilen. Mit dem Gemüse zusammen in einem flachen und breiten Topf in Olivenöl andünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen.

Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und dann mit dem kalten Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Langsam erhitzen und immer wieder abschäumen, bis es einmal aufgekocht hat. Die Gewürze zugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb oder Tuch passieren.

Tipp: Der Fond lässt sich ohne Probleme einfrieren oder auch einwecken.

### Schnittlauchsud

#### Zutaten

1	Schalotte
300ml	Fischfond
1	Nelke
1	Lorbeerblatt
2	schwarze Pfefferkörner
30ml	weißer Balsamico
120g	Butter
10g	Schnittlauch fein geschnitten
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Die Schalotten in Streifen schneiden und in einem kleinem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen. Wenn die Schalottenstreifen schön glasig sind, Nelke, Lorbeerblatt und schwarze Pfefferkörner dazugeben und mit dem Fischfond ablöschen.

Wenn die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist, weißen Balsamico dazugeben und noch einmal aufkochen, dann durch ein Sieb geben. Die gesiebte Flüssigkeit wieder zurück in den Topf geben, einmal aufkochen und dann die in Daumengröße gewürfelte Butter einmischen (einrühren). Mit Salz und Pfeffer verfeinern, den geschnittenen Schnittlauch dazu geben und kurz mit einem Löffel durchrühren. Jetzt kann der Sud an das Gericht angegossen werden.

### **Ahle Wurst-Croûtons**

#### Zutaten

60g Ahle Wurst  
60g Baguette, Toastbrot oder anderes Brot

#### Zubereitung

Die Ahle Wurst in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Das Baguette in etwa zwei Zentimeter große Würfel zupfen. Eine kleine Pfanne auf Temperatur bringen (nicht zu heiß werden lassen) und die Ahle Wurst dazugeben. Wenn das Fett der Ahle Wurst in der Pfanne austritt, die Brotcroûtons dazugeben. Die Pfanne durch Schwenken solange in Bewegung halten, bis die Croûtons schön goldbraun geworden sind. Anschließend alles auf einen Teller mit zwei, drei Lagen Küchenrolle geben.

## **Entrecôte von der Deutschen Färse mit Bärlauch-Polenta Weinbauernkäse von den Fuchshöfen, Paprika aus dem Ofen und einer Schalottenjus**

### **Entrecôte von der Deutschen Färse**

#### Zubereitung

Das Entrecôte etwa eine ½ Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen und bei Seite stellen. Eine gut beschichtete Pfanne auf Temperatur bringen, das Fleisch von beiden Seiten gut salzen und pfeffern und mit etwas Pflanzenöl scharf von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch dann auf einen Gitterrost in den auf 96°C vorgeheizten Ofen setzen. **Tipp:** Unter den Gitterrost ein Blech stellen, um die abtropfende Flüssigkeit aufzufangen. Nach 7 Minuten das Fleisch im Ofen einmal drehen und weitere 7 Minuten ziehen lassen – je nach Dicke des Fleisches ggf. die Zeit erhöhen. Jetzt kann dasselbe Prinzip wie beim Fisch mit der Nadel vollzogen werden. Medium beim Fleisch: 52 - 54°C Kerntemperatur.

Wenn das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, aus dem Ofen holen und in Alufolie wickeln. Das Fleisch jetzt mindestens 15 Minuten in der Alufolie entspannen lassen. Vor dem Anrichten in einer Pfanne Butter, Kräuter und evtl. Knoblauch zum Schäumen bringen und das Fleisch hineinlegen. Fleisch immer wieder wenden, nach 4 bis 5 Minuten das Fleisch auf ein Brett legen und aufschneiden.

### **Bärlauch-Pesto – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

250g	geputzter Bärlauch
25g	geröstete Cashewkerne (15 Minuten bei 120°C)
40g	geriebener Parmesan
150ml	kalt gepresstes Olivenöl
	Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Den Bärlauch etwas klein schneiden. Bärlauch und Cashewkerne in eine Küchenmaschine geben und anpürieren. Etwas Salz dazugeben und das Olivenöl unter ständigem Mixen hinzugeben. Zum Schluss den Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Polenta**

#### Zutaten

200ml	Geflügelfond
200ml	Sahne
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Schalotte in Streifen geschnitten

Alles anschwitzen und mit der Flüssigkeit ablöschen, einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abpassieren.

40g	Polenta
5ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Bärlauch-Pesto

#### Zubereitung

Polenta mit dem Olivenöl anschwitzen und anschließend mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen. Langsam zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen (ca. 8 bis 10 Minuten). Danach die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz 2 Minuten quellen lassen.

Vor dem Anrichten die Polenta kurz auf Temperatur bringen, das Bärlauch-Pesto unterrühren (Menge je nach eigenem Geschmack) und mit dem Weinbauernkäse von den Fuchshöfen verfeinern. Anschließend anrichten.

### Schalottenjus

#### Zutaten

300ml	Kalbsfond
1	Schalotte in feine Würfel geschnitten
45ml	Rotweinessig
1 Zweig	Thymian
1 EL	Zucker

#### Zubereitung

Den Zucker in einem Topf ganz leicht bräunlich werden lassen, dann die Schalottenwürfel dazugeben und mit dem Rotweinessig ablöschen. Das Ganze kurz einkochen lassen und mit dem Kalbsfond auffüllen, Thymianzweig dazugeben und das Ganze um 1/3 reduzieren lassen, den Thymianzweig wieder entfernen. Anschließend bis zum Gebrauch bei Seite stellen.

### Paprika aus dem Ofen

#### Zutaten

1	Rote Paprika
1Zweig	Rosmarin
1Zweig	Thymian
50ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Schale mit einem Sparschäler entfernen. Anschließend die Paprika in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian marinieren und kurz bei Seite stellen (5 Minuten, damit die Aromaten einziehen können). Jetzt kann alles auf ein kleines Blech gelegt werden und bei 160°C im Ofen 10 Minuten abgeschoben werden. Paprika herausholen, auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken.

## **Pochierter Rhabarber vom Hersfelder Wochenmarkt mit Ingwer-Schmand, Erdbeercoulis und Mandelcrumble**

### **Mandelcrumble – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

95g	Mandelgrieß grob
125g	Mehl
125g	Butter
125g	Zucker

#### Zubereitung

Die Butter etwa ½ Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur erwärmen lassen. Ist die Butter weich, alle Zutaten gut miteinander verkneten. Jetzt muss der Teig 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

Dann den Teig in etwa perlengroße Stücke zupfen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Jetzt muss dieser bei Zimmertemperatur 24 Stunden trocknen.

Danach den Crumble bei 170°C 15 Minuten backen.

### **Rhabarber-Pochierfond – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

250ml	Wasser
50g	Zucker
½	Vanilleschote

Alle Zutaten in einen Topf geben und um 1/3 reduzieren.

40g	TK Himbeeren
-----	--------------

#### Zubereitung

Reduzierte Flüssigkeit und TK Himbeeren einmal aufkochen, bei Seite stellen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.



### **Pochierter Rhabarber – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

2 Stangen Rhabarber geputzt  
Rhabarber-Pochierfond

#### Zubereitung

Die Rhabarberstangen in der Mitte halbieren und mit dem erkaltetem Pochierfond vakuumieren. In einem Sous Vide Gerät 15 Minuten bei 75°C garen.

Das Ganze funktioniert natürlich auch in einem tiefen Gefäß im Backofen bei 75°C. Wichtig ist nur, dass der Rhabarber komplett mit dem Pochierfond bedeckt ist und alles mit einer Alufolie abgedeckt wird.

### **Erdbeeressenz für das Erdbeergel – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

250g TK Erdbeeren  
40g Zucker  
150ml Wasser  
40ml Weißwein  
15ml frischer Zitronensaft  
1Zweig Minze

#### Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Minze in einen Topf geben und langsam aufkochen. Wenn die Masse einmal aufgeköcht ist, Minze dazugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Erdbeermasse in ein Passiertuch geben und aufhängen.

### **Erdbeergel – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

450ml Erdbeeressenz  
4,5g Agar (Agar ist ein pflanzliches Geliermittel, das schon in ganz kleinen Mengen wirkt. Es erlaubt eine große Bandbreite von Zubereitungen wie Marmelade, Fruchtgelees, etc. Agar war das erste Produkt mit dem heißes Gelee hergestellt werden konnten. Es ist aber auch für kalte Gelees ideal)

#### Zubereitung:

Die kalte Essenz mit dem Agar in einem Topf vermischen, aufkochen und 2 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen lassen. Die heiße Flüssigkeit in eine Schüssel geben und komplett auskühlen lassen. Anschließend aufmixen.

### **Erdbeercoulis – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

150g	frische, geputzte Erdbeeren
50g	Zucker
10ml	Limettensaft
1 Zweig	Minze

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und alles zusammen einmal langsam aufkochen.

Wenn alles einmal aufgekocht ist, Minze entfernen, die Erdbeermasse gut durchmischen, in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

### **Ingwerpaste – in der Box fertig enthalten**

#### Zutaten

200g	frischer Ingwer
50ml	weißer Portwein
1l	Apfelsaft
20ml	Limettensaft
100g	Zucker

#### Zubereitung:

Den frischen Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden, einmal kurz in kochendem Wasser ein paar Sekunden blanchieren und über einem Sieb abgießen. Anschließend alle Zutaten in einen hohen kleinen Topf geben und so lange köcheln, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Masse in ein Schälchen abfüllen und kalt werden lassen.

### **Ingwer-Schmand**

#### Zutaten

200g	Schmand
20g	Ingwer-Paste
10ml	Rhabarber-Pochierfond
10g	Zucker

#### Zubereitung:

Schmand, Ingwer-Paste, Rhabarber-Pochierfond und Zucker in eine Schüssel geben und kurz mit einem Schneebesen durchrühren. Das Ganze wieder kurz kalt stellen.



**Ihre Notizen:**