

Kochkurs

„Männer an den Herd“

oder

-Grundlagen des Kochens für Männer-

In der Schule Werbach

mit

Auswahl

*Grüner Salat
mit Balsamicodressing*

*Bierpfannkuchen
mit Waldpilzsoße*

*Schweinesteak mit Röstzwiebel,
Zucchini-Paprikagemüse und Kartoffelrösti*

Einleitung

Vielen Dank für Ihr Interesse. Ich gehe in diesem Kochkurs davon aus, dass Sie keine, oder wenige Vorkenntnisse vom Kochen haben.

Aus diesem Grund zunächst einmal die Grundlagen:

- 1.) Hygiene*
- 2.) Sauberkeit*
- 3.) Sicherer Arbeitsplatz*
- 4.) Material*
- 5.) Kenntnisse*
- 6.) Praxis / Übung*

Zur ersten Praxisstunde

werden wir folgende Garmethoden behandeln:

Kochen / Braten / Frittieren / Backen / sautieren

wir werden diese Gararten im Rahmen unseres Menüs kennenlernen und nutzen.

Um Ihnen für den nächsten Abend schon einmal etwas vorzugeben hier die Einteilung der Suppen und Soßen

Suppen, Fonds und Soßen

In jeder Küche werden diese Grundlagen benötigt, damit schnell und geschmackvoll gekocht werden kann. Da die Vorbereitung und Arbeitsschritte sehr zeitintensiv sind, empfiehlt es sich, diese Grundlage einmal im Monat vorzukochen und möglichst portionsweise einzufrieren. (Das Einfrieren ist unproblematisch, da Flüssigkeiten im Gegensatz zu festen Produkten keinen Qualitätsverlust durch die entstehenden Eiskristalle beim Einfrieren erleiden.

Weiterhin sollte man im täglichen Küchenwerken darauf achten, vermeintliche „Abfälle“ nicht sofort in den Bio-Müll zu geben, sondern diese wirtschaftlich zu verwenden.

Hält man alle Regeln ein, hat man einen guten Vorrat an hochwertigen, selbst produzierten Grundlagen, und somit hat man auch im Bedarfsfall schnell ein genussvolles und zeitlich optimiertes Mahl zubereitet.

Zur Einteilung:

Suppen:

<i>Klare Suppen</i>	<i>Gebundene Suppen</i>			<i>Sondergruppen</i>
<i>Brühen aus Schlachtfleisch, Wild, Geflügel, Gemüse, Fischen, Nüssen</i>				
<i>Klare Suppen</i> <i>Consommés</i>	<i>Gebundene Suppen</i> <i>Potages liés</i>	<i>Gebundene braune Suppen</i> <i>Potage brun liés</i>	<i>Gemüsesuppen</i> <i>Potages aux légumes</i>	<i>Kaltschalen</i> <i>Eintöpfe</i> <i>Nationalsuppen</i> <i>Extrakt</i> <i>Fumet</i>
- Kraftbrühen - doppelte Kraftbrühen	- Legierte Suppen/ Samtsuppen - Rahmsuppen - Cremésuppen - Püreesuppen	- Suppen aus Wild, Wildgeflügel oder Schlachtfleisch	- Alle Suppen mit blättrig oder streifig geschnittenen Gemüse und mit Brühe gekocht werden	

Soßen:

<i>warm</i>					<i>kalt</i>
<i>Grundsoßen</i>					
<i>Wildsoße</i> <i>Sauce gibier</i>	<i>Braune Grundsoße</i> <i>Demiglace</i>	<i>Weißer Grundsoße</i> <i>Velouté</i>	<i>Béchamelsauce</i> <i>Sauce Bechamel</i>	<i>Holländische Sauce</i> <i>Sauce hollandaise</i>	<i>Mayonnaise</i> <i>Sauce</i> <i>Mayonnaise</i>
<i>Ableitungen</i>					
<i>Wildrahmsauce</i> <i>Wildpfeffer</i> <i>Wacholdersauce</i> <i>Pilzsoße</i>	<i>Jus (einfach)</i> <i>Tomatensauce</i> <i>Robertsauce</i> <i>Madeirasauce</i>	<i>Geflügelrahm</i> <i>Deutsche Soße</i> <i>Weißweinsauce</i> <i>Kerbelsoße</i>	<i>Meerrettichsoße</i> <i>Rahmsauce</i> <i>Kardinalsoße</i> <i>Mornaysauce</i>	<i>Choronsoße</i> <i>Malteser Sauce</i> <i>Muslinsauce</i> <i>Béarnaise Sauce</i>	<i>Tatarsauce</i> <i>Remoulade</i> <i>Dijonsauce</i> <i>Grüne Sauce</i>

Blattsalat mit Balsamicodressing

Blattsalat - grün

Kopfsalat
Lollo Rosso
Lollo Bionda
Ruccola
Chicoree

Den Salat in kaltem Wasser waschen, bis keine Sand-, oder Schmutzrückstände mehr im Wasser zu finden sind. Abtropfen lassen und auf ein Tuch legen. Zum anrichten den Salat hübsch anrichten und mit Dressing marinieren.

Balsamicodressing

1 Teil Balsamico
1-2 Teile Öl
Salz
Pfeffer
Wasser
Zitronensaft
Zucker

Den Zucker und das Salz im Essig auflösen, den Zitronensaft zugeben und das Öl untermixen. Je nach Geschmack kann auch Tabasco oder andere Geschmacksträger untergehoben werden. Der Salat sollte kurz vor dem anrichten gründlich mariniert werden.

Bierpfannkuchen mit Waldpilzsoße

Bierpfannkuchen

200 g Mehl
2 St Ei
150 ml Bier
1 Pr. Salz
1 Pr. Zucker
20 ml Öl

Das Mehl mit dem Ei, Öl, Salz und Zucker mischen. Das Bier zugeben und mixen. Wenn die Masse dickflüssig ist, durch ein Sieb streichen und in einer vorgeheizten Pfanne beidseitig anbacken. Zum auskühlen auf eine Platte legen.

Veloute – Waldpilzsoße/

250 g Zwiebel
150 g Sellerie
100 g Lauch (nur weiß)
1 Zehe Knoblauch
100 g Kohlrabi (wahlweise)
2 L Brühe (hell-nach Wunsch)
1 L Sahne
60 g Mondamin
1,5 L Milch

Zwiebel, Lauch und Sellerie in walnussgroße Stücke schneiden und hell anschwitzen, den angedrückten Knoblauch zugeben und Salzen. Mit 1 Liter Weißwein ablöschen (oder helle Brühe) und zur Hälfte reduzieren lassen. mit der Brühe und Sahne auffüllen, nach dem Aufkochen mit Mondamin abbinden und 20 min köcheln lassen. Milch zugeben, aufkochen lassen und mit einem Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Die Flüssigkeit mit passenden Gewürzen (Wacholder, Piment, Anis, Lorbeer, Pfeffer weiß,...) abschmecken.

Schweinesteak mit Röstzwiebel, Paprika-Pilzgemüse und Kartoffelrösti

Schweinesteak

250 g	Schweinerückensteak Salz Pfeffer Öl Knoblauch Rosmarin / Thymian	<p>Das Schweinesteak leicht plattieren, damit die Fasern zerreißen. Mit Öl, Kräutern, Knoblauch und Gewürzen marinieren und ziehen lassen.</p> <p>Das Steak auf vorgeheizter Pfanne rösch anbraten und im Ofen bei ca. 90°C fertig garen.</p> <p>Kurz ruhen lassen und auf einen Teller anrichten</p>
-------	---	---

Röstzwiebel

40 g	Zwiebelringe	<p>Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit dem Mehl bestäuben und im 160°C heißen Fett frittieren. Sind die Zwiebel goldgelb herausnehmen und mit Paprika würzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Zwiebel mit dem Fleisch in den Ofen geben.</p>
2 g	Mehl	
1 g	Paprikapulver	

Zucchini-Paprikagemüse

200 g	Paprika Zucchini Salz / Pfeffer Muskat Butter Pilze	<p>Die Pilze säubern, evtl. Ateln und in wenig Öl scharf anbraten. Den Paprika in Dreiecke schneiden und mit anbraten. (Zucchini und Zwiebel mit anschwitzen) mit etwas Wein/Brühe ablöschen und würzen, zum Ende mit Butter montieren</p>
-------	--	--

Kartoffelrösti

250 g	Kartoffel	<p>Die Kartoffeln schälen und durch eine Reibe reiben. Die Masse salzen und ca. 3 Std. abtropfen lassen. 250g Kartoffelmasse mit einem Ei vermischen und bei Bedarf etwas (1Tl.) Stärke zugeben. die Masse würzen und in einer vorgeheizten Pfanne beidseitig goldgelb backen.</p>
1 St	Ei	
	Muskat	
	Salz/ Pfeffer	
	Evtl. Käse Evtl. Stärke	