



**SIEGENER  
KOCHSCHULE**

## **Kochkurs**

**Gesund, lecker und schnell  
selbst gemacht**

**11. Juli 2019**

## FrISChe Weizenbrötchen

### **Zutaten**

|         |              |
|---------|--------------|
| 500g    | Mehl         |
| 15g     | FrISChe Hefe |
| 1       | Ei           |
| 1TL     | Salz         |
| 1 Prise | Zucker       |
| 1       | Eigelb       |
| 50g     | Butter       |
| 200ml   | Milch        |
| 3EL     | Sesam        |

### **Zubereitung**

Für die Weizenbrötchen Wasser und Butter in einem Topf erwärmen (nicht kochen). FrISChe Hefe einrühren. Alle restlichen Zutaten, außer das Eigelb und den Sesam, in eine Schüssel geben. Wasser-Butter-Hefemischung begeben und mit einer Knetmaschine verrühren. Dann ca. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

Teig durchkneten und ca. 8-10 Brötchen formen und auf ein Backblech verteilen.

Die Brötchen etwas andrücken und mit Eigelb bestreichen sowie mit Sesam bestreuen.

Bei Umluft 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

# FrISChe Vollkornbrötchen

## Zutaten

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 100g | Magerquark              |
| 100g | Ziegenfrischkäse        |
| 1    | Ei                      |
| 50ml | lauwarmes Wasser        |
| 1TL  | Salz                    |
| 250g | Vollkornmehl            |
| 1TL  | Backpulver              |
| 3EL  | Sesam                   |
|      | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

## Zubereitung

Quark, Ziegenfrischkäse, Ei, Wasser und Salz verrühren. Dann das Backpulver und Vollkornmehl einmischen. Den Teig ca. 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen. Anschließend den Teig in runde Kugeln formen und dann etwas platt drücken, sodass sie etwas größer und flacher werden. Danach nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig bei 180°C in dem vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Wenn gewünscht, Sesam vor dem Backen auf die Brötchen verteilen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## **Vorspeise**

### **Hähnchen Curry Wraps**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten**

|         |   |
|---------|---|
| 2       | Tortilla Wraps                                |
| 4x 120g | Hähnchenbrust                                 |
| 200g    | Curry- Frischkäseaufstrich (Rezept liegt bei) |
| 6       | Salatblätter (Lollo Bionda)                   |
| 2       | Rote Zwiebeln in feinen Streifen geschnitten  |

#### **Zubereitung**

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und diese in Olivenöl anbraten.  
Den Frischkäseaufstrich auf die Wraps verteilen. Die Hähnchenbrustwürfel auskühlen lassen und auf den Frischkäse verteilen. Darauf die Zwiebelstreifen legen. Anschließend die gewaschenen Salatblätter auf den Frischkäse zur Hälfte belegen.

Den Wrap fest einrollen und kalt stellen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## **Vorspeise**

### **Tomaten Wrap mit Büffel-Mozzarella und Rucola**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten**

|      |  |
|------|--|
| 2    | Tortilla Wraps                               |
| 3    | Büffel-Mozzarella (ca. je 125g)              |
| 2    | Bund Rucola                                  |
| 3    | Tomaten                                      |
| 200g | Selbstgemachte Sour-Cream (Rezept liegt bei) |
| 50g  | Getrocknete Tomaten                          |
| 1EL  | Tomatenmark                                  |
| 2EL  | Gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)  |
|      | Olivenöl, Salz, Pfeffer                      |

#### **Zubereitung**

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella in dünne lange Scheiben schneiden. Beim Rucola die Stiele unten wegschneiden und nicht unter fließendem Wasser waschen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden und mit wenig Olivenöl, sehr fein mixen.

Tomatenmark, Tomatenpüree sowie die gehackten Kräuter unter die Sour-Cream rühren und anschließend auf die Wraps streichen.

Auf die untere Hälfte den Mozzarella nebeneinander legen, darauf den Rucola und die Tomatenwürfel verteilen. Anschließend den Wrap schön fest einrollen und kalt stellen.

Nach 1 Stunde den Wrap in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## Hauptgang

### Kartoffel-Ecken

*für 4 Personen*

#### Zutaten

800g festkochende Kartoffeln (relativ gleich große)  
Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

#### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Diese anschließend mit Salz, Pfeffer, Öl und etwas Paprikapulver vermischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen.

Den Backofen bei Umluft, 200°C vorheizen. Die Kartoffel-Ecken ca. 30-40 Minuten backen. Nach ca. 15-20 Minuten die Kartoffel-Ecken auf dem Blech umrühren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten+ 40 Minuten Backzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

## Mango-Joghurt-Dip

#### Zutaten

150g Frischkäse (13% Fett)  
50g Fettarmer Joghurt  
½ Reife Mango  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Die reife Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Die Mango-Stücke grob schneiden und in einem hohen Gefäß pürieren. Frischkäse und Joghurt glattrühren. Mango-Püree begeben und verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## **Erdnuss-Dip**

### **Zutaten**

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 3EL | Erdnussmus                            |
| 4EL | Sauerrahm (fettarm)                   |
| ½   | Limette                               |
| 2EL | Sojasoße                              |
| 1EI | Worcestersoße                         |
|     | Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel |

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einem Gefäß vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nach Bedarf abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## **Sour-Crème**

### **Zutaten**

|      |                      |
|------|----------------------|
| 50g  | Magerquark           |
| 150g | Sauerrahm (10% Fett) |
| ½    | Bund Schnittlauch    |
|      | Salz, Pfeffer        |

### **Zubereitung**

Schnittlauch fein schneiden und mit den anderen Zutaten in einem Gefäß verrühren. Anschließend nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## Hauptgang

### Hähnchenbrust-Burger mit Avocado und gegrillter Mango

*für 4 Personen*

#### Zutaten

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 4       | Burgerbrötchen          |
| 4x 100g | Hähnchenbrust           |
| 1       | Avocado                 |
| 1       | Reife Mango             |
| ½       | Limette                 |
| ¼       | Bund Zitronenmelisse    |
| 4       | Salatblätter            |
|         | Salz, Pfeffer, Olivenöl |

#### Zubereitung

Die Hähnchenbrust in der Länge halbieren und in Olivenöl anbraten. Mango schälen und längst in Scheiben schneiden (ca. 1cm). Die Mango-Scheiben ebenfalls in Olivenöl anbraten. Die Avocado schälen, in der Länge halbieren und die beiden Hälften entgegengesetzt auseinanderdrehen. Avocado mit der Gabel grob zerdrücken und mit etwas Limettensaft und gehackter Zitronenmelisse sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Burger dann nach Belieben zusammenstellen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel



## Hauptgang

### Fisch-Burger

*für 4 Personen*

#### Zutaten

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 4      | Burgerbrötchen                |
| 4x120g | Kabeljau                      |
| 4      | Blätter Lollo Bionda          |
| 150g   | Frischkäse                    |
| 3EL    | Ajvar                         |
| ½      | Zucchini                      |
| 1      | Bund Rucola                   |
| 10     | Gelbe Cherry-Tomaten          |
|        | Salz, Pfeffer, Olivenöl, Mehl |

#### Zubereitung

Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in einer heißen Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cherry-Tomaten waschen, vierteln und das Kerngehäuse rausschneiden. Rucola und Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Frischkäse mit Ajvar, Salz und Pfeffer verrühren. Den Kabeljau trocken tupfen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden und in der Pfanne anbraten und im Ofen bei 120°C Umluft 10-15 Minuten garen. Burger nach Belieben zusammenstellen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

**Hauptgang**  
**Rinder-Sandwich**  
**(BBQ Soße, Streifen vom Rinderfilet und Cheddar Käse)**  
*für 4 Personen*

**Zutaten**

|      |  |
|------|--|
| 4    | Burgerbrötchen                                   |
| 200g | Rinderfilet                                      |
| ½    | Rote Zwiebeln                                    |
| 2    | Tomaten  |
| 3    | Getrocknete Tomaten (in Streifen geschnitten)    |
| 4    | Scheiben Cheddar Käse                            |
| 4    | Große Salatblätter (Kopfsalat, Lollo Rosso etc.) |
|      | Salz, Pfeffer, Olivenöl                          |

**Zubereitung**

Rote Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Rinderfilet in Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Rinderfiletstreifen in Olivenöl kurz scharf anbraten.  
Den Burger anschließend nach Belieben zusammenstellen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## Fruchtiger Curry-Aufstrich

### Zutaten

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 1EL  | Mango-Püree             |
| 200g | Frischkäse (13% Fett)   |
| 1TL  | Currypulver             |
| ½    | Zwiebel                 |
|      | Mango Sirup (Monin)     |
|      | Salz, Pfeffer, Olivenöl |

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen und auskühlen lassen. Mango-Püree, Frischkäse, Currypulver sowie die Zwiebelwürfel miteinander verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben noch etwas Mango-Sirup begeben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## Mayonnaise

### Zutaten

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 2     | Bio Eier             |
| 1EL   | Senf                 |
| ½     | Zitrone              |
| 200g  | Magerquark           |
| 250ml | Rapsöl               |
|       | Cayennepfeffer, Salz |

### Zubereitung

2 Eier in ein Litermaß geben. Danach alle restlichen Zutaten hinzufügen. Mit dem Mixstab pürieren und nach und nach langsam das Öl begeben. Dabei den Mixstab dabei langsam immer wieder nach oben ziehen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## BBQ- Soße

### Zutaten

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 4EL    | Ketchup                 |
| 4EL    | Tomatenmark             |
| 2EL    | Senf (mittelscharf)     |
| 1EL    | Pfeffer (geschrotet)    |
| 1EL    | Balsamico (dunkel)      |
| 1EL    | Honig                   |
| 1Prise | Zimt                    |
| 1      | Knoblauchzehe           |
| 2EL    | Worcestersoße           |
| 1      | Zwiebel                 |
| ½      | Zitrone                 |
| 2El    | Sojasoße                |
| 100ml  | Wasser                  |
| 1Prise | Kreuzkümmel             |
|        | Currypulver             |
|        | Paprikapulver           |
|        | Geräuchertes Salz       |
|        | Salz, Pfeffer, Olivenöl |

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein würfeln. Einen Topf leicht erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anschwitzen.

Die ½ Zitrone auspressen und mit allen weiteren Zutaten hinzufügen. Die Masse anschließend mit Currypulver, Paprikapulver, geräuchertem Salz, Salz und Pfeffer abschmecken. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze aufkochen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

**Dessert**  
**Schoko-Kokos-Shake**  
*für 4 Personen*

**Zutaten**

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 2TL   | Kakaopulver (ungesüßt) |
| 300ml | Kokosmilch (5% Fett)   |
| 300ml | Milch (1,5% Fett)      |
| 4cl   | Batida de Côco         |

**Zubereitung**

Alle Zutaten zusammen in einen Shaker geben und schütteln. Je nach Geschmack Sirup hinzugeben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## **Dessert**

### **Himbeer-Limetten-Sorbet**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten:**

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 400g   | Frische Himbeeren |
| ½      | Limette           |
| 1-2 EL | Ahornsirup        |
| ½      | Vanilleschote     |
| 4      | Minzblätter       |

#### **Zubereitung:**

Himbeeren mit 4 Minzblättern und Saft einer halben Limette pürieren und durch ein feines Sieb passieren, damit die Kerne nicht ins Sorbet gelangen. Das Himbeer-Mark mit dem Mark einer Vanilleschote und dem Ahornsirup verrühren.

Alles in eine Eismaschine geben und danach in Gläser oder Formen umfüllen und einfrieren 10 Minuten vor dem Essen schon mal aus dem Tiefkühlschrank holen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 30 Minuten in der Eismaschine

Schwierigkeitsgrad: einfach

## **Dessert**

### **Rote Grütze mit Joghurt und Crumble**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten**

|       |   |
|-------|---|
| 250g  | Mager Joghurt   |
| 1     | Ei  |
| 100g  | Nüsse (gehobelte Mandeln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder andere) |
| 2-3EL | Puderzucker   |
| 100g  | Heidelbeere   |
| 100g  | Erdbeere (halbiert)   |
| 100g  | Himbeere  |
| 50g   | Johannisbeere   |
| 150ml | Kirschsafte   |
| 150ml | Orangensaft   |
| 1EL   | Zitronensaft  |
| 50ml  | Rotwein   |
| 1-2EL | Speisestärke  |

Süßungsmittel: Ahornsirup oder Erythrit

#### **Zubereitung**

Den Orangensaft, Kirschsafte, Zitronensaft und Rotwein mit der Hälfte der Früchte aufkochen. Die Speisestärke in kaltes Wasser einrühren und der Roten Grütze begeben und kurz aufkochen lassen. Jetzt die restlichen Früchte begeben und umrühren. Je nach Geschmack mit Süßungsmittel nachsüßen. Anschließend kalt stellen.

1 Ei trennen. Das Eiweiß etwas anschlagen und mit Puderzucker verrühren. Nüsse begeben und vermengen. Ei-Nussmasse auf Backpapier dünn verteilen und im Ofen bei 170°C ca. 12 Minuten goldbraun werden lassen.

Joghurt mit etwas Süßungsmittel süßen.

Die kalte Rote Grütze zur Hälfte ins Glas füllen. Joghurt bis unter den Rand auffüllen und die Crumble darauf verteilen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel