



**SIEGENER  
KOCHSCHULE**

## **Kochkurs**

**Alles aus einer Pfanne**

**27. März 2019**

**Vorspeise**  
**Warmer Tomaten – Basilikumsalat**  
**mit Zanderstreifen**  
*für 4 Personen*

**Zutaten**

300g rote Cherrytomaten  
300g gelbe Cherrytomaten  
200g Zander  
1 Bund Basilikum  
Olivenöl, Balsamico hell  
Salz, Pfeffer, Zucker, Mehl, Öl

**Zubereitung**

Cherrytomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter grob hacken. Eine Pfanne erhitzen und Cherrytomaten kurz durch die heiße Pfanne mit Olivenöl ziehen. Mit etwas hellem Balsamico ablöschen und mit Salz Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gehackten Basilikum dazu geben und einmal durch schwenken.

Zander in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und mit Öl in einer Pfanne braten. Streifen auf den Tomatensalat geben.

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

**Vorspeise**  
**Mediterraner Couscoussalat**  
**mit Guacamoleschaum und Hähnchenbrust**  
*für 4 Personen*

**Zutaten Couscoussalat**

125g Couscous  
300ml Orangensaft  
10 Minzblätter  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
1 EL gehackter Koriander  
1 EL gehackte Petersilie  
½ EL Sojasoße  
½ Aubergine  
½ Zucchini  
½ Paprika rot  
½ Paprika gelb  
Olivenöl  
Cayennepfeffer  
Kümmel, Salz, Pfeffer

**Zutaten Guacamoleschaum**

100ml geschlagene Sahne  
½ Avocado  
½ Zitrone  
½ Chilischote  
½ Tomate  
Salz, Pfeffer

4x 120g Hähnchenbrust

**Zubereitung**

Für den Salat Orangensaft über den Couscous gießen. Aubergine, Zucchini und Zwiebel in gleichgroße Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Rote und gelbe Paprika in kleine Würfel schneiden. Koriander, Petersilie und Minzblätter fein hacken. Limette auspressen. Gemüswürfel und gehackten Kräuter zu dem Couscous geben und mit Sojasoße, Limettensaft, Cayennepfeffer, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Guacamoleschaum Avocado schälen. Zitrone auspressen und Avocadofleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren. Chilischote fein hacken und Tomate in feine Würfel schneiden. Geschlagene Sahne sowie Chilischote und Tomatenwürfel unterheben und 2 Stunden kaltstellen.

Hähnchenbrust würzen und in der Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten und bei niedriger Hitze ziehen lassen. Hähnchenbrust schräg aufschneiden und auf den Salat legen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: mittel

## **Hauptgang**

### **Nudel-Fischpfanne mit Garnelen**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten**

250g	Norwegerlachs
250g	Farfalle
200g	Seelachs
100g	Kleine Garnelen
200ml	Sauce Hollandaise
400ml	Ketchup
1TL	Getrockneten Thymian
2	Karotten
2	Zwiebeln
½	Paprika gelb
¼	Brokkoli
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

#### **Zubereitung**

Farfalle in leichtem Salzwasser bissfest kochen und unter kaltes Wasser abschrecken. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in 3x3 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, kleine Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Garnelen schälen. Norwegerlachs, Garnelen und Seelachs abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Norwegerlachs und Seelachs in ca. 3-4 cm große Würfel schneiden. Würfel in einer Pfanne anbraten. Garnelenschwänze durchschwenken. Nicht rühren. Angebratenen Fisch auf einen Teller legen. Zwiebeln anschwitzen. Geschnittenes Gemüse begeben und mit dünsten. Ketchup, Sauce Hollandaise, Thymian und ca. 200ml Wasser begeben. Mit Salz Pfeffer und Zucker abschmecken. Aufkochen, Nudeln und Fisch begeben und durchschwenken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

## **Hauptgang**

### **Mexikanische Kartoffel - Bohnenpfanne**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten**

400g Drillinge  
200g Brechbohnen  
150g Mais  
150g Kidneybohnen  
4EL Tomatenmark  
3EL Salsasauce  
½ Bund grob gehackte Blatt Petersilie  
4-5 Tomaten  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe gehackt  
Öl, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Drillinge in Salzwasser bissfest kochen und auskühlen lassen. Drillinge in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebelwürfel in einer Pfanne anschwitzen und Brechbohnen dazu geben. Das Gemüse ein paar Minuten dünsten. Bohnen auf einen separaten Teller schütten. In der Pfanne Kartoffeln goldbraun anbraten. Restliche Zutaten begeben und mit Salz Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Chili oder Cayennepfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## Hauptgang

### Schupfnudel - Hähnchenpfanne

*für 4 Personen*

#### Zutaten

400g	Hähnchenbrust
500g	Schupfnudeln
3 EL	Basilikumpesto
3	Karotten
1	Gelbe Paprika
½	Zucchini
	Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und in mittelgroße Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in genauso große Stücke schneiden wie die Zucchini. Karotten schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in einer Pfanne anbraten und auf einen separaten Teller legen. Schupfnudeln in Olivenöl anbraten, Gemüse begeben. Hähnchen und Pesto hinzufügen und mit Salz Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## **Schupfnudeln**

### **Zutaten**

250g mehlig kochende Kartoffeln  
3 EL Mehl  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker

### **Zubereitung**

Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen. Kartoffeln ausdampfen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse geben. Eigelb und Mehl hinzufügen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei Bedarf mehr Mehl hinzugeben, sodass man leicht Schupfnudeln formen kann. Teig mit den Händen ausrollen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Teigstücke in den Händen zu Schupfnudeln rollen und in siedendes Wasser geben. Nach dem Garen Schupfnudeln in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## **Hauptgang**

### **Pilz – Kartoffelpfanne mit Hackfleischbällchen**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten**

400g	Hackfleisch
400g	Drillinge
250g	Champignons
700 ml	Rama Cremfine zum kochen
200 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
2 EL	Semmelmehl
3	kleine Zwiebeln
1	Ei
	Öl, Salz, Pfeffer, Mondamin

#### **Zubereitung**

Drillinge in Salzwasser bissfest kochen und auskühlen lassen. Drillinge und Champignons vierteln.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1/3 der Zwiebeln mit Ei, Semmelmehl und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Masse verrühren. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen. Bällchen in etwas Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne Zwiebeln anschwitzen und Champignons dazugeben. Gemüsebrühe und Rama Cremfine dazugeben. 2 Minuten köcheln lassen. Hackbällchen beugeben und 5-8 Minuten weiterköcheln lassen. Kartoffeln hinzufügen. Sauce nach dem Abschmecken mit Mondamin vorsichtig unterrühren abbinden. Kräuter in die Pfanne geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel



## **Dessert**

### **Apfel - Pfannkuchen**

*für 4 Personen*

#### **Apfel-Pfannkuchen**

##### **Zutaten**

160 g	Mehl
300 ml	Milch
2 EL	Zucker
1 TL	Backpulver
4	Äpfel
2	Eiweiß
1	Ei
	Butter, Puderzucker

##### **Zubereitung**

Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Äpfel halbieren und in Spalten schneiden.

Für den Teig Eiweiß aufschlagen. Milch, Zucker, Backpulver, Ei und Eiweiß zusammen verrühren. Mehl hinzufügen und verrühren. Beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Etwas Butter in die Pfanne geben. Teig in die Pfanne geben und oben drauf Apfelspalten verteilen bevor der Teig fest wird. Nach paar Minuten Pfannkuchen wenden und die andere Seite auch etwas Farbe bekommen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## **Dessert**

### **Quarkkeulchen mit Rosinen**

*für 8 Personen*

#### **Zutaten**

500g      Kartoffeln festkochend  
250g      Quark  
50g        Mehl  
50g        Rosinen  
2 EL       Zucker  
1 Prise Salz  
1          Ei (Grösse S)  
1          Vanilleschote  
            Abrieb von einer ¼ Zitrone  
            Öl

#### **Zubereitung**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Gekochte Kartoffeln durch eine Presse drücken und ausdampfen lassen. Ausgekühlter Masse restliche Zutaten hinzufügen und verrühren. Aus der Masse ovale Quarkkeulchen formen (ca. 2-3cm dick). Bällchen in etwas Mehl wenden und in einer vorgeheizten Pfanne in Öl goldbraun gebacken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel