



MIRKO REEH KOCH BASICS

INHALTSVERZEICHNIS & IMPRESSUM

Inhalt:

Seite 3:	Hallo
Seite 5:	Basic – Brot
Seite 8:	Basic – Fond
Seite 10:	Kerntemperaturen
Seite 14:	Basic – Schaumsaucen
Seite 17:	Demi Glace & Dunkle Sauce
Seite 19:	Basic – Fisch
Seite 21:	Basic – Huhn
Seite 23:	Basic – Rind
Seite 25:	Basic – Schwein
Seite 27:	Events bei Mirko Reeh
Seite 31:	Lieferanten

Impressum:

Herausgeber: Kochwelt Mirko Reeh GmbH
Wiesenstrasse 33 | 60385 Frankfurt am Main
Telefon: 069 9450710 | info@mirko-reeh.com | www.mirko-reeh.com

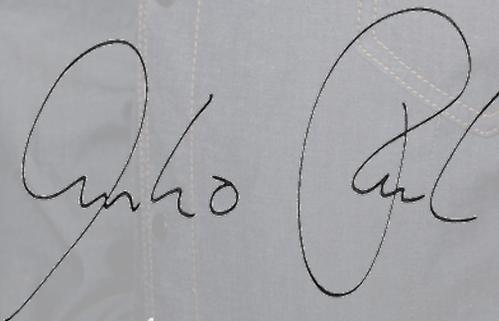
Fotos: Alle Rechte bei Mirko Reeh, To bikko & I-Stock

Liebe Kochkursfreunde,

es ist schön für und mit Euch gekocht zu haben. Hier nun meine Basics.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Nachkochen und Zubereiten.

Euer

A handwritten signature in black ink, reading "Mirko Reeh". The signature is written in a cursive, flowing style. The first name "Mirko" is written in a larger, more prominent script, while "Reeh" is written in a smaller, more compact script to its right. The signature is positioned over a semi-transparent white rectangular area at the bottom of the page.



Für 1 großes Brot oder 12 bis 14 Brot Brötchen | Zubereitungsdauer: ca. 60 Minuten

Zutaten Grundteig:

14 g Trockenhefe | 1 kg Mehl | 700 ml heißes Wasser | 28 g Salz | 10 g Zucker

Brot mit:

Kräutern der Provence: 6 EL Kräuter der Provence | 50 g Gruyère

50 g getrocknete Tomaten

Toskanisches Brot: 100 g getrocknete Tomaten | 50 g Pinienkerne | 1 EL Honig

1 TL Rosmarin 1 EL frisches Basilikum

Basilikum: 50 g Basilikumblätter, mit 8 EL Wasser fein püriert | 50 g Parmesan

50 g getrocknete Tomaten

Walnuss: 100 g Walnusskerne | 50 g getrocknete Feigen | 1 TL Rosmarin | 1 EL Honig

Curry & Ingwer: 50 g kandierter Ingwer | 2 EL Sesam 1 TL Koriander | 1 EL Curry

1 EL Honig

Joghurt-Frischkäse: 50 g Joghurt | 50 g Frischkäse | 1 EL Petersilie | 1 EL Dill

1 EL Paprika Pulver | 1 TL gem. Kreuzkümmel

Karotte & Olive: 200 g Karotten | 100 g entsteinte Oliven

1 EL frisch gehackter Rosmarin

Papaya & Trüffel: 30 g geriebener schwarzer Trüffel | 4 EL Trüffel Öl

80 g getrocknete Papaya

Ziegenkäse & Olive: 50 g getrocknete Feigen | 100 g Ziegenkäse

50 g entsteinte Oliven | 1 EL Honig | 3 EL Kräuter der Provence

Zwiebel & Nuss: 100 g gemischte Nüsse | 50 g geröstete Zwiebeln

1 TL getrocknete Kräuter | 1 EL Honig

Jalapenos: 100 g Jalapenos | 50 g Gouda | 2 EL Honig | 1 EL Olivenöl

50 g rote Paprika

Kürbis: 100 g Kürbis aus dem Glas | 1 EL Paprika, edelsüß | 1 Prise Muskatnuss

1 EL getrockneter Oregano

Rucola: 125 g Rucola, klein geschnitten | 10 getrocknete Tomaten

50 g gerieben Parmesan 1 EL Honig

Parmesan: 100 g geriebener Parmesan | 50 g Parmesanstückchen

2 EL Balsamico Crema | 3 EL glatte Petersilie

Feigen Ingwer Chili Brot: 6 getrocknete Feigen | 50 g kandierter Ingwer | 1 Prise Chili
2 EL Frischkäse

Zwiebel & Kräuterbrot: 100 g geröstete Zwiebeln | 3 EL getrocknete Kräuter
100 g geriebenen Käse

Koriander & Sesam: 50 g frischen Koriander | 2 EL Korianderkörner
50 g Sesam, geröstet | 2 EL Honig | 1 Chilischote, gehackt

Ziegenkäse & Raz el Hanout: 200 g Ziegenkäse | 2 EL Raz el Hanout
2 EL Orient Curry | 1 Bund glatte Petersilie

Thaibrot: 1 EL gehackter Koriander | 100 g gehackte Erdnüsse | 1 EL rote Currypaste
1 EL Honig

Grüne Soße Brot: 1 Packung Grüne Soße, fein gehackt | 1 TL Kümmel | 2 EL Öl

Wasabi & Koriander: 1 EL gehackter Koriander | 1 EL Korianderkörner, zerstoßen
1 EL Wasabipaste | 2 EL Honig

Knoblauch & Käse: 2 Zehen Knoblauch | 200 g geriebenen Cheddar oder Gouda
2 EL Kräuter der Provence

Kartoffel & Speck: 100 g gekochte Kartoffeln | 50 g Speck | 2 EL getrocknete Kräuter

Karotte Kürbiskern: 200 g fein geriebene Karotten | 100 g zerstoßene Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl

Rote Beete Brot: Statt dem Wasser wird rote Bete Saft genommen
100 g gekochte Rote Beete in Würfel | 50 g Walnüsse | 2 TL Fenchel Samen
1 TL geriebener Ingwer

Fenchel & Kümmel: 2 EL klassischer Kümmel
2 EL Fenchel Samen, beides geröstet in einer trockenen Pfanne

Speck & Zwiebeln: 100 g Speck | 1 Zwiebel, klein geschnitten | 1 Paprika
2 EL Kräuter

Handkäs und Kümmel: 100 g Handkäs | 1/2 TL Kümmel | 2 EL glatte Petersilie

Zwiebeln & Käse: 100 g geröstete Zwiebel | 100 g Gouda in kleinen Würfeln

Pflaume & Speck: 100 g getrocknete Pflaumen | 50 g gebratenen Speck

Zubereitung: Zutaten klein schneiden und hacken. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, unter das Mehl heben und gut verkneten. Alle restlichen Zutaten hinzugeben und nochmals sehr gut verkneten. Das Kneten sollte 10 Minuten nicht übersteigen. Den Brotteig ausrollen oder zu Brötchen formen, auf ein Backblech mit Backpapier oder Silikonmatte geben. 30 Minuten bei 50 Grad Umluft ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad aufheizen und ca. 40 bis 45 Minuten backen.



Für 3 Liter Fond | Zubereitungsdauer: ca. 90 Minuten

Zutaten Gemüse Fond:

2 Karotten
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln mit Schale
300 g Knollensellerie
1 Bund glatte oder krause Petersilie
3 Lorbeerblätter
5 g Pfefferkörner
200 ml trocknen Weißwein
3 EL neutrales Öl
sowie 3 L Wasser

Zutaten Fleisch Fond:

Zusätzlich 400 g Knochen mit Mark
oder 400 g Fleischreste

Zutaten Geflügel Fond:

Zusätzlich 400 g Geflügelgebeine
oder 400 g Geflügelfleischreste

Zutaten Fischfond:

400 g Fischgräten und Fischreste
Wichtig keine Kiemen, keine Innereien,
sonst wird der Fond sauer und sandig.

Zutaten Wildfond:

400 g Wildknochen
oder 400 g Wildfleischreste.

Info Allgemein:

Ein Fond ist die Basis aller Suppen, obgleich ein Gemüfefond oder Fleisch sowie Fisch Fond, alle sind wichtig um Soßen oder Suppen zu produzieren.

Zubereitung:

Das Gemüse wird grob geschnitten, dann kurz mit dem Öl angebraten. Ist das Gemüse leicht gebräunt kann der Wein hinzugegeben werden. Wichtig hierbei ist das der Wein ca. 2 Minuten richtig kocht, so dass der Alkohol rauskocht.

Wenn Fonds erweitert werden durch Fleisch oder Fisch, werden diese beim Anbraten mit hinzugegeben, damit man ein gutes Brataroma bekommt.

Danach wird mit dem Wasser aufgegossen. Das Ganze sollte bei mittlerer Temperatur ca. 50 bis 60 Minuten köcheln.

Nach der Garzeit kann der Fond abgegossen werden. Um ihn haltbar zu machen, kann der Fond eingeweckt oder eingefroren werden.

Info Fleischfond:

Wird mit Knochen gearbeitet, sollten diese vorher ca. 45 Minuten bei 180 Grad gebacken werden

Info Fischfond:

Beim Fischfond müssen sie besonders darauf achten, dass der Fisch, bzw. die Fischreste maximal 30 Minuten mitkochen, da der Fond sonst kippt und sauer wird.

Anmerkung:

Die Zutaten sind schnell zusammen gestellt und klein geschnitten. Der Fond kann nebenbei kochen. Die beste Methode, um den Fond haltbar zu machen, ist einfrieren.

Kerntemperatur Übersicht

Auflistung von Kerntemperaturen für Braten, Fisch und Fleisch

Geflügel	Rosa	Vollgar / Durch
Ente	-	80 - 90°
Entenbrust	62 - 65°	-
Gans	75 - 80°	90 - 92°
Gänseleber-Pastete (Foie gras)	-	45°
Hähnchen	-	80 - 85°
Hähnchenbrust / Hühnerbrust	-	72°
Hühnchen	-	80°
Perlhuhnbrust	-	70°
Poulet	-	85°
Pute	-	80 - 90°
Putenbraten	-	70°
Truthahn	-	80 - 85°
Strauss, Filetsteak	-	58°C

Rind	Rosa	Medium	Well Done / Durch
Rinderfilet	38-55°C	55-58°C	-
Roastbeef	53°	55-60°C	-
Rindsrose	-	-	85-90°C
Rinderbrust	-	-	90-95°C
Rinderbraten	-	70	80-85°C
Tafelspitz	-	-	90°C
Sauerbraten	-	-	85°
Rindsfilet	45-50	50-55	60-65
Entrecote	-	56°	-
Beef Brisket	-	-	85°C
Falsches Filet	-	60 - 65 °C	70 - 75 °C
Rouladen, aus dem Filet	-	58 °C	-
Rouladen, aus der Keule	-	-	70 °C
Rinderlende	38-55°C	55-58°C	-

Wild	Rosa	Vollgar / Durch
Rehbraten	-	75 - 80°
Rehrücken	50 - 60°	-
Rehrücken, gespickt	-	58 - 60°
Rehschulter	60°	-
Hirschrücken	54 - 60°	-
Hirschbraten	60°	-
Hirschmedallions	60°	-
Wildschweinbraten	-	75 - 78°

Wildschweinfilet	60 - 62°	-
Wildschweinkeule	-	75°
Kaninchenkeulen	-	65°

Schweinefleisch	Rosa	Vollgar / Durch
Keule/Schlegel	65-68°C	75°C
Schweinemedallions	65°	-
Schweinerücken	65-70°C	-
Schweinekamm	-	70-75°C
Schweineschulter	-	75°C
Schweinbauch gefüllt	-	70-75°C
Wammerl	-	80-85°C
hintere Schweine-Haxe gebraten	-	80-85°C
Eisbein	-	80-85°C
Kochschinken	64-68°C	-
hintere Haxe gepökelt	-	75-80°C
Rippchen/ Spare Ribs	65°C	85°C
Schweinezungen	-	85-90°C
Kassler Aufschnitt	55-60°C	-
Kassler	55- 62°	64-68°C
Schinken in Brotteig	-	65-70°C
Schweinsköpfe	-	75-82°C
Pulled Pork	-	95°C
Hackfleisch	-	75°C
Brustspitz	-	85°
Keule vollgar	65 - 68°C	75°C
Burgunderschinken	-	64 - 68°
Schweinefilet	58 °C	65 °C
Schweine-Kotelett ohne Knochen	-	68°
Kotelette mit Knochen	-	75-80°
Schweinenacken	-	70 - 75°
Leberkäse	-	72°
Schinken	65 - 68°	75°
Haxe, gebraten	-	80 - 85°
Haxe, gepökelt	-	75 - 80 °
Spanferkel	65°	-

Kalb	Rosa	Vollgar / Durch
Kalbsrücken	65-70°C	-
Schlegel	-	78°C
Nierenbraten	-	75-80°C
Kalbsbraten	-	68-74° C
Kalbsschulter	-	75-80°C

Kalbsbrust (gefüllt oder ausgelöst)	-	75-78°C
Kalbsbraten gefüllt	-	70°
Oberschale	-	78°
Frikandeau	-	78°
Haxe	-	80 - 85°
Keule	-	78°
Nierenbraten	-	75 - 80°
Nuss	-	78°
Schulterbraten	-	74°
Kalbslende	60°	-
Kalbsfilet	60°	-

Hammel	Rosa	Vollgar / Durch
Hammelrücken	70-75°C	80°C
Hammelrücken vollgar	-	-
Hammelkeule	75-78°C	82-85°C

Lamm	Rosa	Vollgar / Durch
Lamm	-	79 - 85°
Lammkeule	60°	70 - 72°
Lammrücken	60 - 62°	68°
Lammkarree	55°	-
Lammkoteletts	55°	-

Fisch	Verzehrfertig
Hecht	63°C
Lachs	60°C
Mousse de Poisson	65°C
Zander	62°C
Seeteufel glasig	55 - 60°
Seeteufel	62°C
Thunfisch	62°c
Crevetten	62°C
Rotbarsch	55°



Für 250 ml Sauce | Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten | Basic

Zutaten Basis Weißwein Schaum:

½ Schalotte
125 ml Weißwein
oder 125 ml Gemüfefond
1 Lorbeerblatt
175 ml Sahne
30 g Butter

50 g Butter

Zum Aromatisieren:

Rucola Schaum:

100 g Rucola

Parmesan Schaum:

100 g Parmesan

Safran Schaum:

0,2 g Safran

Grüne Soße Schaum:

100 g grüne Soße Kräuter

Rote Beete Schaum:

50 ml Rote Beete Saft

Curry Schaum:

¼ TL Thai Curry Paste
1 TL Currypulver
2 Stängel Zitronengras

Bärlauch Schaum:

100 g Bärlauch

Meerrettich Schaum:

50 g geriebener Meerrettich

Trüffel Schaum:

6 EL Trüffelbutter
oder 6 EL Trüffel Öl

Basilikum Schaum:

100 g Basilikum

Paprikaschaum:

100 g rote Paprikastücke

Gorgonzola Schaum:

100 g Gorgonzola

Muskatnussblüten Schaum:

5 g zerstoßene Muskatnussblüte

Limette Schaum:

2 Limetten, deren Saft und Schale

1 Prise Zucker

Orangen Schaum:

100 ml Orangensaft,
eingekocht auf 30 ml

Zubereitung:

Schalotten würfeln, mit dem Weißwein, dem Lorbeerblatt und etwas Pfeffer köcheln und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann die Sahne hinzugeben und auf 250 ml reduzieren.

Nun können die Zutaten hinzugegeben werden, wenn sie die Saucen aromatisieren wollen. Sehr fein pürieren.

Durch ein Passiersieb passieren und die Sauce auffangen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Sauce kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter und einem Pürierstab auf pürieren, bis die Sauce dicklich schaumig ist.

Info: Ganz wichtig, der Schaum hält immer nur für kurze Zeit, lässt sich aber immer wieder aufschäumen.

Das Schöne an diesem Rezept ist, das man eine Basis hat und immer wieder variieren kann.

Wichtig ist auch, dass man einen trockenen Wein oder Sekt nimmt.



Für 4 Personen | Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten Saucen Basic (Demi Glace):

5 kg Kalbsknochen
1 kg Zwiebeln
1 kg Karotten
500 g Knollensellerie
1 Bund glatte Petersilie
100 g Tomatenmark
500 ml trockener Riesling
500 ml Wasser

So geht's weiter:

50 g Tomatenmark
1 EL Zucker
1 Zwiebel
250 ml Rotwein
300 ml Gemüfefond
100 ml der selbst gemachten Demi Glace
1 Bund Kräuter mit Rosmarin, Thymian und Oregano

Zubereitung:

Die Knochen in einen großen Bräter schichten und in den heißen Ofen schieben. Wenn alles schön braun ist, das kleingewürfelte Gemüse ebenfalls dazugeben und etwas bräunen lassen, dann mit halb Wasser und halb Weißwein aufgießen, bis es gerade bedeckt ist. 60 Minuten im Ofen belassen. Die Flüssigkeit sollte stark einkochen, notfalls noch Wasser zugeben.

Die verbleibende Flüssigkeit, ca. 1 Liter, durch ein feines Sieb oder ein Tuch abgießen und gut entfetten.

So geht's weiter:

Tomatenmark mit dem Zucker in einer Stielkasserolle anbraten, ablöschen mit dem Rotwein und aufkochen lassen. Gemüfefond, Kräuter, Zwiebel und Demi Glace hinzugeben und durchkochen bis die Sauce sämig wird. Abschmecken mit Pfeffer und Salz.



Filet mit Haut

Für 4 Personen | Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Zutaten:

4 Fischfilets
Pfeffer & Salz

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Fischfilet säubern und auf ein Backblech setzen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fischfilet in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 120 Grad reduzieren und den Fisch 4-6 Minuten garen lassen.

Bei einer Kruste wird der Fisch erst gegart, dann kommt die Kruste oben darauf und wird noch einmal ca. 1 Minute unter dem Grill geröstet.

Ganzer Fisch unter der Salzkruste

Für 4 Personen | Zubereitungsdauer: ca. 50 Minuten

Zutaten:

4 Doraden, á 400 g, küchenfertig
500 g grobes Meersalz
6 Eiweiß
150 g Kräuter der Saison
Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung Dorade:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Doraden, wenn sie vom Fischhändler kommen, gut säubern. Unter fließend kaltem Wasser abspülen und innen sowie außen mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann gut mit Pfeffer würzen. Die Kräuter grob hacken und in dem aufgeschlitzten Bauch der Dorade gleichmäßig verteilen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einstreichen und die Doraden in die Form legen. Das Eiweiß steif schlagen und unter das Meersalz heben. Gut vermengen, so dass sich Eiweiß und Salz gut vermischen. Auf den Doraden verteilen, mit den Händen glatt streichen und direkt bei 200 Grad in den Backofen geben. Sollten die Doraden mit dem Salz zu lange ruhen, passiert es, dass der Fisch zu salzig wird. Die Doraden benötigen ca. 25 – 30 Minuten Garzeit, die Salzkruste sollte leicht gebräunt sein. Nach dem Garen die Salzkruste aufschlagen, die Doraden herausnehmen, vom restlichen Salz befreien und direkt servieren.

Zutaten:

500 g Jakobsmuscheln
Pfeffer & Salz

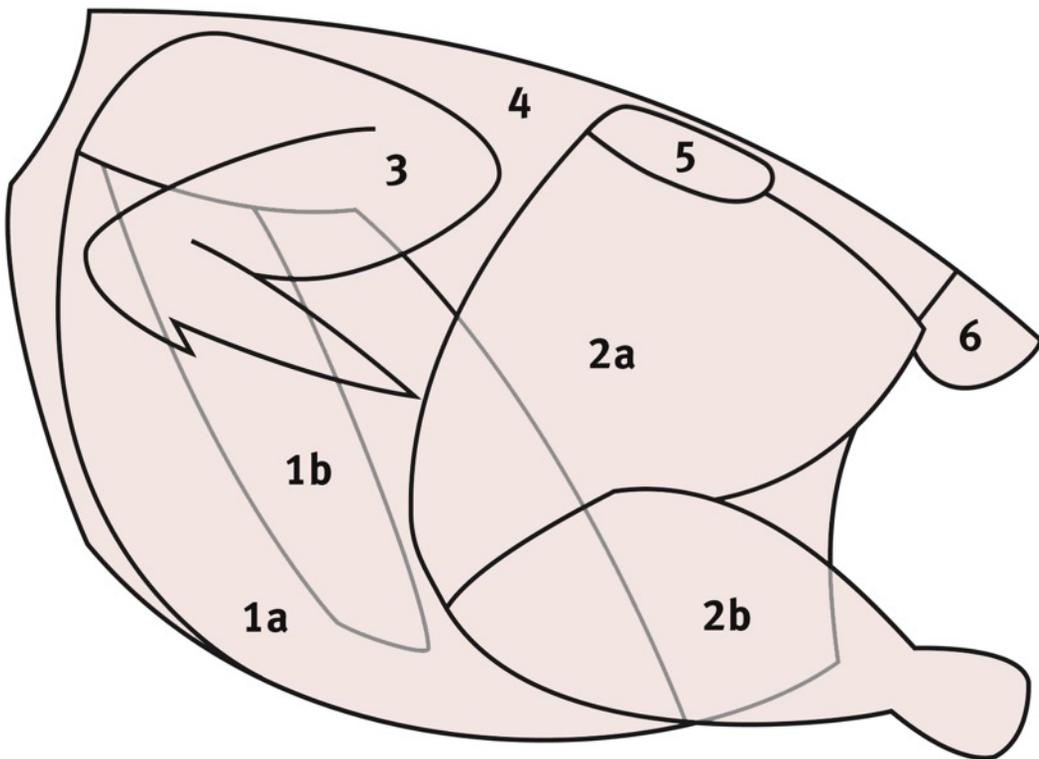
Zubereitung:

Die Jakobsmuscheln auf ein Backblech geben. Etwas Olivenöl darauf geben und würzen mit Pfeffer und Salz.

Backofen auf oberste Grill Funktion heizen. Jakobsmuscheln 4 Minuten grillen.

1. Brust, a = Außenfilet, b = Innenfilet
2. Keule, a = Oberkeule, b = Unterkeule
3. Flügel
4. Rücken
5. Vergessenes Stück
6. Börzel

1. & 3. ohne Gliedmaßen = Suprême



Für 4 Personen | Zubereitungsdauer: zwischen 10 und 40 Minuten

Marinierter Fleisch-Spieß - Asiatisch

Zutaten:

200 g Hühnerbrustfilet | 4 EL Thai Chilisauce | 1 EL Sojasauce

10-12 Spieße
Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Das Fleisch der Länge nach in Streifen schneiden und auf die Spieße auffädeln. Thai Chili Sauce und Sojasauce vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ganze auf das Fleisch pinseln. Backofen mit voller Stärke (250 Grad) vorheizen. Die Spieße 3-4 Minuten im Backofen garen.

Hähnchen-Spieß mit Räucherpaprika

Zutaten:

1 Hühnerbrustfilet | 1 EL geräuchertes Paprikapulver | 4 EL Öl | 2 EL Apfelessig

10-12 Spieße
Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Das Filet der Länge nach in Streifen schneiden und auf die Spieße auffädeln. Paprikapulver mit Öl und dem Essig vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ganze auf das Brustfilet pinseln. Backofen mit voller Stärke (250 Grad) vorheizen. Die Spieße 3-4 Minuten im Backofen garen.

Gegrilltes Huhn

Zutaten Huhn:

1 ganzes Huhn ohne Innereien | 4 Zweige z.B. Rosmarin

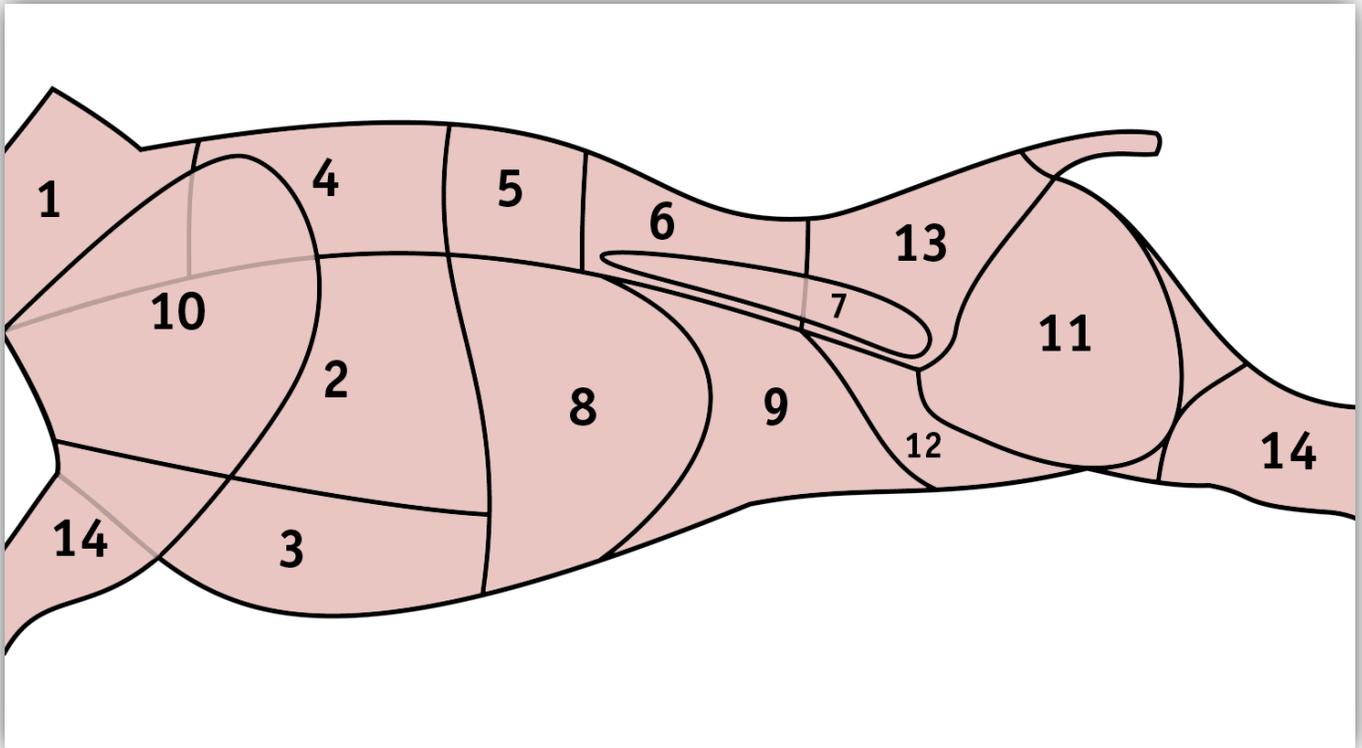
20 g Salz
100 ml Wasser

Zubereitung:

Das Huhn säubern und auf ein Backblech mit der Brustseite nach oben legen. Wasser erhitzen und das Salz darin auflösen. Mit dem Salzwasser das Huhn einpinseln. Dies ca. alle 10 Minuten wiederholen bis das Huhn gar ist. Bei 180 Grad ca. 30 bis 35 Minuten garen.

1. Rinderhals mit Kamm oder Nacken
2. Querrippe
3. Rinderbrust
4. Hochrippe
5. Vorderrippe oder hohes Roastbeef
6. Rostbraten oder flaches Roastbeef
7. Filet
8. Spannrippe
9. Dünnung
10. Schulter, Bug oder Schaufel
11. Oberschale, Unterschale und Nuss
12. Flanke
13. Hüfte mit Hülftsteak und Schwanzstück oder Tafelspitz
14. Beinscheibe

5. & 6. Bilden das Roastbeef oder Zwischenrippenstück



Rare:	Im Kern noch roh	Kerntemperatur:	35 Grad - 37 Grad
Medium Rare:	Im Kern leicht roh	Kerntemperatur:	40 Grad – 46 Grad
Medium:	Im Kern rosa	Kerntemperatur:	52 Grad – 57 Grad
Medium well:	Fast durchgebraten	Kerntemperatur:	67 Grad – 72 Grad
Well done:	Durchgebraten	Kerntemperatur:	Ab 75 Grad

Zutaten 150 g pro Portion:

Roastbeef, Hüftsteak oder Entrecote | Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch portionieren. Die Steaks in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Backofen vorheizen mit 180 Grad. Die Fleischstücke auf ein Backblech geben, kräftig würzen mit Pfeffer und Salz und bei 120 Grad ca. 6 Minuten garen.

Tipp:

Um das Fleisch noch besonders zu aromatisieren, können auch Kräuter wie z.B. Rosmarin und Thymian auf das Fleisch gelegt werden.

Tipp2:

Um einen schönen Buttergeschmack zu erzeugen wird auf das fertige Steak, bevor es in den Ofen kommt, ein Flöckchen Butter nach Belieben gegeben.

Tipp3:

Das Fleisch kann auch auf dem Grill gegart werden. Wichtig dabei ist, das es erst in dem Bereich wo nur gewärmt bzw. gar gezogen wird liegt, damit es gart. Dies dauert so ca. 8 Minuten. Kurz vor dem Servieren in den heißen Bereich geben, so dass es starke Hitze bekommt, bzw. grillt.

Für 4 - 6 Personen | Zubereitungsdauer: ca. 30 Minuten | Garzeit: 2,5 Stunden

Zutaten:

1 Lammkeule ca. 1,5 KG oder 1,2 – 1,5 kg Hochrippe vom Rind oder Kalb
1 Bund Suppengrün
2 EL Zucker
2 EL Tomatenmark
3 Lorbeerblätter
1 Zwiebel mit Schale
4 Wacholderbeeren
8 Pfefferkörner
1 EL Salz
500 ml Weißwein
ca. 2 Liter Gemüsesfond

Zubereitung:

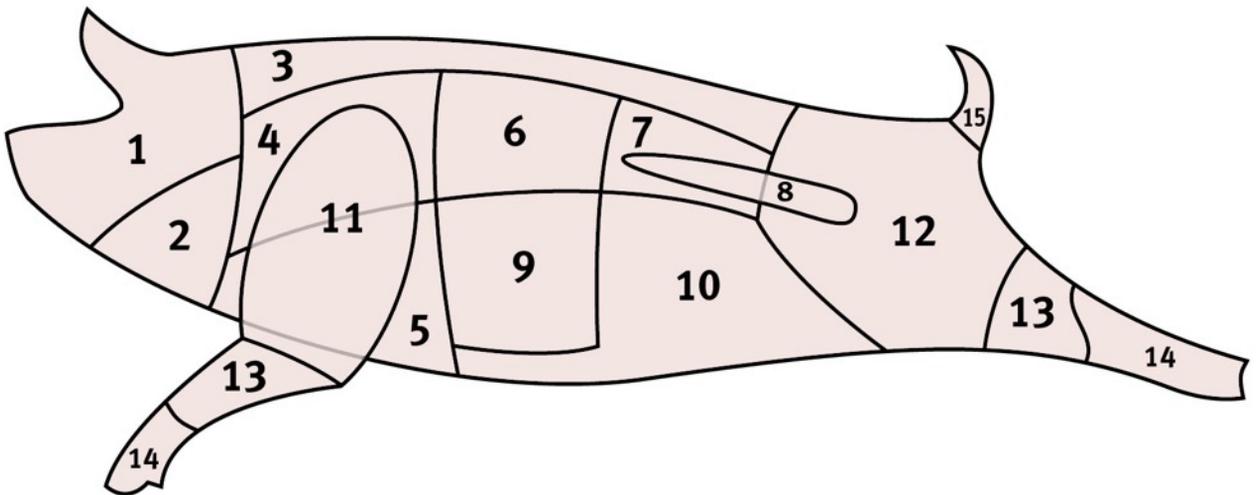
Das Fleisch rundherum in einen hohen Topf gut anbraten. Dann aus dem Topf nehmen. Den Zucker karamellisieren, dann das Tomatenmark hinzugeben und mit rösten, danach das zuvor klein geschnittene Suppengrün und die Zwiebel hinzugeben. Kurz anbraten, sodass es Farbe annimmt und Röstaromen abgibt. Auffüllen mit dem Weißwein, ca. 5 Minuten stark kochen lassen, den Fond aufgießen und die Gewürze hinzugeben. Dann wieder aufkochen lassen. Nun das Fleisch einlegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad mit geschlossenem Deckel 2,5 Stunden garen.

Nach dem Garen das Fleisch aus dem Sud nehmen und warm stellen. Die Sauce fein pürieren und durch ein Haarsieb geben. Danach weiter einkochen, bis die Sauce eine gute Konsistenz bekommt. Danach abschmecken und mit dem Fleisch servieren.

1. Schweinekopf
2. Schweinebacke
3. Rückenspeck oder fetter Speck
4. Schweinenacken
5. Brust oder Dicke Rippe
6. Stielkotelett
7. Lendenkotelett oder Lummer Kotelett
8. Filet
9. Schweinebauch
10. Bauchlappen
11. Schweineschulter oder Vorderschinken
12. Schinken
13. Eisbein
14. Schweinefuß
15. Schweineschwanz

6. & 7. werden zusammen Schweinerücken,
mit 4. & 8. Kotelett Stück



RICHTIGES GAREN

RÜCKEN VOM SCHWEIN BIS HIRSCH

26

Zutaten 150 g pro Portion:

Rücken vom **Schwein** oder **Kotelett**

Zubereitung:

Den Rücken wahlweise von Knochen befreien. In ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Stahlpfanne bei hoher Temperatur kurz von beiden Seiten anbraten. Wichtig dabei das die Pfanne zunächst trocken heiß gemacht wird, dann die Temperatur von der höchsten Stufe um ein Drittel reduzieren, dann erst etwas Öl hineingeben das hitzebeständig ist und dann erst das Fleisch.

Nach dem Anbraten würzen mit Pfeffer und Salz und mit der Pfanne direkt in den Ofen geben.

Backofen sollte vorher mit 180 Grad vorgeheizt sein. Sobald das Steak in den Ofen kommt den Backofen auf 120 Grad reduzieren und ca. 10 – 12 Minuten garen.

Zutaten 150 g pro Portion:

Rücken vom **Lamm, Reh oder Hirsch**

Zubereitung:

Den Rücken säubern und eventuell von Sehnen befreien.

In einer Stahlpfanne bei hoher Temperatur kurz von beiden Seiten anbraten. Wichtig dabei ist das die Pfanne zunächst trocken heiß gemacht wird, dann die Temperatur von der höchsten Stufe um ein Drittel reduzieren, dann erst etwas Öl hineingeben das hitzebeständig ist und dann erst das Fleisch.

Nach dem Anbraten würzen mit Pfeffer und Salz und mit der Pfanne direkt in den Ofen geben.

Backofen sollte vorher mit 180 Grad vorgeheizt sein. Sobald das Steak in den Ofen kommt den Backofen auf 120 Grad reduzieren und ca. 6 – 8 Minuten garen.

KOCHSCHULE MIRKO REEH



**IHRE VERANSTALTUNG
IHRE MÖGLICHKEITEN**

DIE GROSSE KOCHSCHULE IM HERZEN VON BORNHEIM

PLATZANGEBOT:

- Gastraum ca. 90 qm
- Küche ca. 90 qm
- Sitzplätze bis 52 Gäste
- Küchenparty bis 76 Gäste

MÖGLICHKEITEN:

- Kochkurse
- Küchenparty
- Produktpräsentationen
- Bewirtungen aller Art
- Hochzeiten
- Geburtstage
- Weihnachtsfeiern
- Firmenveranstaltungen
- TV-Produktionen
- Fotoshooting
- Seminare

TECHNIK:

- Tageslicht-Beamer mit Tageslichtleinwand
- 2. Leinwand
- 2 Flipcharts
- 4 TV Bildschirme im Restaurant mit HUB für Laptops aller Art
- HDMI Anschluss zu jedem TV
- Alle Räume sind mit W-LAN ausgestattet
- Alle Räume sind klimatisiert

KÜCHE:

- 9 Backöfen mit je 4 Einschüben – V-ZUG
 - 2 Kochfelder mit 9 Platten – V-ZUG
 - 2 x 2 mobile Kochfelder
 - 1 WOK Station
 - 1 Indoor Grill
 - 3 Eismaschinen
 - Küchenmaschinen aller Art
 - Outdoor Grill Station mit 2 Outdoor-Chef Grills
 - 1 TV in der Küche mit USB und HDMI Anschluss
 - Tonanlage mit 3 schnurgebundenen Mikrofonen
-
- Vermittlung von zusätzlichem Programm

Gastraum



Küche



Schwein, Rind, Kalb

Schäfer GmbH - Der Vogelsberger
Frauenberg 48 | 36329 Romrod
Telefon: 06636 9180300

Dienstag: Frankfurt, Kaiserstrasse
Mittwoch: Frankfurt, Bornheim
Freitag: Frankfurt, Schillerstrasse (Bang und Olufsen)
Samstag: Frankfurt, Bornheim

Geflügel, Lamm etc.

Remmel & Sohn
Kirchstrasse 16 | 63828 Kleinkahl
Telefon: 0170 2901045

Mittwoch: Frankfurt, Bornheim
Freitag: Frankfurt, Bockenheim
Samstag: Frankfurt, Bornheim

Käsespezialitäten

Ellen Happel

Mittwoch: Frankfurt, Bornheim
Freitag: Frankfurt, Süd Bahnhof
Samstag: Frankfurt, Bornheim

Obst & Gemüse

Fa. Gretschel | Regina Pelz
Die Sang 12
61191 Rosbach
Telefon 06003 94150

Mittwoch: Frankfurt, Bornheim
Freitag: Frankfurt, Schillerstrasse (Commerzbank)
Samstag: Frankfurt, Bornheim



Alles was das *Koch-Herz*
begehrt finden Sie bei uns!

SCHECK-IN**C**ENTER®

Melden Sie sich auf www.scheck-in-center.de für unseren Newsletter an,
für mehr Informationen über Aktionen und Events in unserem Markt.

