

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Sauerkrautsuppe

Zutaten für 4 Portionen

2	Stk	Zwiebel
2	Stk	Knoblauchzehen
500	g	Sauerkraut
2	EL	Öl
150	g	Speck (Würfel, geräuchert)
1	EL	Paprikapulver (edelsüß)
2	EL	Tomatenmark
1	l	Suppe (klar)
1	Prise	Pfeffer
0.5	Becher	Sauerrahm
1	TL	Majoran
1	Prise	Salz
1	TL	Kümmel
1	Prise	Muskatnuss
1	EL	Petersilie / Schnittlauch (Garnieren)



45 min. Gesamtzeit 20 min. Zubereitungszeit 25 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

1. Für die Sauerkrautsuppe zuerst die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sauerkraut etwas abtropfen lassen und wenn nötig kleiner schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebel, Speck und den Knoblauch andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen.
3. Danach Paprikapulver, Tomatenmark, Kümmel und Sauerkraut einrühren und anschließend mit der Suppe aufgießen.
4. Mit den restlichen Gewürzen (Majoran, Pfeffer, Salz, Muskatnuss) abschmecken und etwa 20 Minuten weich dünsten.
5. Kurz vor dem Servieren den Sauerrahm einrühren und mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Servieren sie dazu frisches dunkles Bauernbrot.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Rindsgulasch



Zutaten für 2 Portionen

500	g	Rindfleisch (v. Schulter)
500	g	Zwiebel
3	EL	Butter oder Schmalz
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer aus der Mühle
1	EL	Tomatenmark
3	Stk	Knoblauchzehe
1	TL	Paprika (scharf)
2	EL	Paprika (edelsüß)
1	Spr	Essig
0.75	l	Rindsuppe
1	Prise	Kümmel
1	TL	Majoran (fein gehackt)

40 min. Gesamtzeit 20 min. Zubereitungszeit 20 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

1. Für das Rindsgulasch das Fleisch in ca. 2 cm große Würfeln schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit Butter oder Schmalz goldgelb anrösten.
2. Nun das geschnittene Fleisch (Gulaschfleisch) mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zwiebel mitbraten, bis es rundum grau angelaufen ist.
3. Danach 1 Esslöffel Tomatenmark dazugeben und ebenfalls gut mitrösten, damit es die Säure verliert.
4. Anschließend die fein gehackten Knoblauchzehen sowie den scharfen und den edelsüßen Paprika hinzufügen und kurz mitrösten (nicht zu lange, sonst wird es bitter!).
5. Mit einem Spritzer Essig (oder Rotwein) ablöschen, mit Suppe aufgießen und mit Kümmel (nicht zu sparsam) und Majoran würzen.
6. Das Gulasch zugedeckt ca. 1 - 1,5 Stunde dünsten lassen und zum Schluss - falls nötig mit Mehl stauben/bindern.

Als Beilage zum Rindsgulasch eignen sich Semmelknödel oder Serviettenknödel.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Laugen-Serviettenknödel

Zutaten : Für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Tl Butter
350 g Laugenbrötchen
½ Bund glatte Petersilie
200 ml Milch
1 Ei (Kl. M)
Pfeffer Salz



Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. **(ich gebe nach dem Andünsten der Zwiebeln die Milch mit dem Ei verrührt direkt zu den Zwiebeln so ist die Milch gleich warm)** Laugenbrötchen vom Vortag in gleichmäßige Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken. Alles in eine Schüssel geben.
2. Milch erwärmen, mit Ei verrühren und über die Brötchen gießen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Alles kräftig mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. 10 Min. ruhen lassen.
3. Ein frisches, angefeuchtetes Geschirrtuch (**Passiertuch**) querlegen, den Teig auf den unteren Teil geben. Zu einer 20 cm langen Rolle formen und nicht zu stramm in das Tuch einrollen. Die Enden bonbonartig mit Küchengarn abbinden. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Den Knödel hineinlegen und bei sehr milder Hitze 30 Min. gar ziehen lassen.
4. Den Knödel auspacken und in Scheiben geschnitten servieren.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Apfel Mohn Strudel

Zutaten :

1 Pkg. Blätterteig {alternativ Strudelteig}

Für die Füllung:

200 ml Milch

200 g Mohn {gemahlen}

80 g Butter

40 g Zucker

50 g Semmelbrösel

Zesten ½ Bio Zitrone

3 EL STROH Rum 40%

2 Äpfel {klein}

Mark einer Vanilleschote

1 Eigelb zum Bestreichen



Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C Heißluft vorheizen.

Für die Füllung:

Die Butter schmelzen, mit der Milch, dem Mohn, Zucker, Rum und den Zesten einer Bio-Zitrone kurz aufkochen.

Die Äpfel schälen und grob reiben. Die Semmelbrösel und die geriebenen Äpfel sowie das Mark einer Vanilleschote hinzugeben.

Den Teig ausrollen.

Die Mohnmasse im unteren Drittel verteilen, dabei circa zwei Zentimeter zum Rand freilassen.

Den Teig seitlich einschlagen und zu einem Strudel einrollen.

Den Apfel-Mohn-Strudel im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft für 40-45 Minuten backen



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Vanillesauce (Grundrezept)

Zutaten Für 6 Portionen

1 Vanilleschote

250 ml Schlagsahne

250 ml Milch

6 Eigelb (Kl. M)

80 g Zucker

Salz

Prise



Zubereitung :

1. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen. Beides mit Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
2. Eigelb, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers in 5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vanilleschote aus der Milchlösung entfernen. Mischung kurz aufkochen, dann unter Rühren auf der langsamsten Stufe des Handrührers nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Mischung rühren.
3. Zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Die Masse darf auf keinen Fall kochen, da das Eigelb sonst gerinnt. Man rührt in gleichmäßigen Bewegungen direkt am Topfboden entlang, sodass die Masse nicht ansetzt.
4. Die Sauce hat die richtige Konsistenz, wenn auf der Fläche des Teigspatels beim Pusten Wellen entstehen. Diesen Vorgang nennt man zur Rose abziehen. Für die Probe den Topf auf einen nassen Lappen stellen, damit der Garvorgang unterbrochen wird.
5. Hat die Sauce die richtige Konsistenz, gießen Sie sie sofort in eine Schüssel, die in Eiswasser steht, damit der Garvorgang beendet wird. Abkühlen lassen, dabei die Sauce ab und zu umrühren. Die abgekühlte Sauce im Kühlschrank aufbewahren (hält sich maximal 2 Tage).

Weiter auf der Rückseite Schritt für Schritt mit Fotos



Lass uns Kochen

Michael Rothbart

1. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen. Beides mit Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.



2. Eigelb, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers in 5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vanilleschote aus der Milchmischung entfernen. Mischung kurz aufkochen, dann unter Rühren auf der niedrigsten Stufe des Handrührers nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Mischung rühren.



3. Die Mischung zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Die Masse darf auf keinen Fall kochen, da das Eigelb sonst gerinnt. Rühren Sie in gleichmäßigen Bewegungen am Topfboden entlang, sodass die Masse nicht ansetzt.



4. Die Sauce hat die richtige Konsistenz, wenn auf der Fläche des Teigspatels beim Pusten Wellen entstehen. Diesen Vorgang nennt man "zur Rose abziehen". Für die Probe den Topf auf einen nassen Lappen stellen, der Garvorgang wird so unterbrochen.



5. Hat die Vanillesauce die richtige Konsistenz, gießen Sie sie sofort in eine Schüssel, die in Eiswasser steht. Die Sauce abkühlen lassen und ab und zu umrühren. Abgekühlte Sauce im Kühlschrank aufbewahren (hält sich maximal 2 Tage).



(ein Schuss Gran Manier ist eine kleine Verfeinerung)

