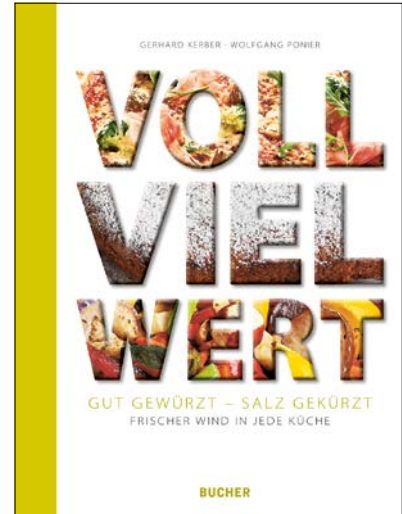


Mit Kräutern würzen und mit Geschmack auftrumpfen!



Gerhard Kerber, Wolfgang Ponier **VOLL VIEL WERT**

Frischer Wind für jede Küche

Gesund muss es sein, cool soll es daher kommen, aus der Region hätten wir es gerne und wenn es nicht so gut schmeckt wie bei Mama, lassen wir es nicht gelten. Das alles soll Großküche können? Was nach einem kaum zu schaffenden Spagat klingt, wird plötzlich ganz einfach, sobald eine ebenso ausgeklügelte wie konsequent umgesetzte Strategie am Werk ist: Vom Einkauf in der Region über die sorgfältige Zubereitung, vom raffinierten Anrichten bis zum chilligen Ambiente. So essen und kochen auch junge Menschen mit Vergnügen, wenn das, was gesund ist, auch noch gut aussieht!

Die beigelegte CD beinhaltet ein Umrechnungsprogramm, wodurch das Einkauf und Berechnen von Großportionen spielend leicht wird.

GESTALTUNG Günter Ninol

Hardcover | mit CD ©
23 x 30,5 cm | 192 Seiten
EUR 34,50 | CHF 42,50
ISBN 978-3-99018-192-8



9 783990 181928

Gebratenes Lachsfilet auf saftig-buntem Natur-Reissalat

Nährwerte pro 1 Portion
Energie 275 kcal / 1154 kJ
Fett 11,27 g
Protein 22,27 g
Kohlenhydrate 13,87 g
Salz 0,11 g

Zutaten für 10 Portionen
500 g Filet - Vollwertreis gekocht
50 g Paprika rot frisch
50 g Paprika gelb frisch
50 g Schotenbohnen für Gemüse BR
50 g Spinat halbtrocken in Öl eingelegt
50 g Zucchini rot
50 g Karotten - unge
50 g Spinat jung - frisch
50 g Gurken
50 g Sonnenblumenöl zum Braten
50 g Butter
50 g Zitronensaft
50 g Zitronenschale gerieben
50 g Frühlingszwiebel
50 g Petersilienblätter
50 g Knoblauch
50 g Olivenöl
50 g Knoblauch
50 g Petersilie
50 g Karotten
50 g Zucchini
50 g Pfeffer weiß - frisch mahlen

Gebratener Fisch
500 g Lachs-Filet frisch
50 g Salz
50 g Mehl
50 g Sonnenblumenöl zum Braten

Gewürze
2 g Basilikum frisch
50 g Zitronen
7 g Koriander BR

Vorbereitung:
Zusammensetzen zubereiten
Vollwertreis in kochendem Wasser ohne Salz garen - 1x aufkochen - abschöpfen - rühren lassen - nochmals abschöpfen - abschöpfen - rühren lassen - nach der halben Kochzeit (ca. nach 40 Min.) rühren - abschöpfen - abschöpfen - rühren lassen - wieder abschöpfen bis der Reis durchgegart ist - abschöpfen - mit kaltem Wasser kurz abschrecken - abtropfen lassen. Auf diese Weise spart sich die Restwärme nicht.
Paprika waschen - Stiele und Kerne entfernen - mit 0,5 x 0,5 cm große Stücke schneiden - mit der Schotenbohnen marinieren - im Backofen bei 180 °C/350°F für 20 Min. schmecken - anschließend lassen
Spinat waschen
Tomaten gut waschen
Zucchini schneiden - die längsten Längshälften herausheben - kleine Würfel schneiden
Mangolimoli waschen - schneiden - in Streifen schneiden
Zucchini in 3 x 0,5 cm große Würfel schneiden - darauf achten, dass jeder Zucchiniwürfel auch einen Schotenbohnenkeim hat - halbes Sonnenblumenöl ohne Fettzugabe kurz erhitzen - anschließend lassen
Spinat abblanchen - mit kaltem Wasser abschrecken
Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
Petersilienblätter - kleine abzupfen
Schneeflocken fein schneiden
Lachsfilet in 2 cm Stücke schneiden - mit dem Fischgewürze würzen - mahlen - in halbes Sonnenblumenöl langsam anbraten - auf einem Kochtopf abtropfen und anschließend lassen

Zubereitung:
1. Reis mit allen Zutaten vermischen
2. Mit Olivenöl, Knoblauch und Pfeffer abschmecken
3. Ca. 1 h rühren lassen - nochmals abschmecken, weil das Reiskorn die Feuchtigkeit ansaugt und der Reis eher ge-schmeidiger wird
4. Auf einer weißen Porzellanplatte einen ca. 8 cm Metallring platzieren - Reis einfüllen - etwas abschöpfen - Ring entfernen - Lachsfilet darauflegen - mit Basilikumblättern und Zitronenschale garnieren

Tipp: Fisch vom Vorgang abtropfen lassen. Machen Sie doch einen kleinen Reissalat und servieren Sie das Fisch vom Freitag am Samstag!

Wichtig: Ersetzen Sie die Salz auf Zitronensäuretemperatur vor dem Mahlen. Achten Sie auch auf den Salz vom Vorgang servieren, wenn möglich, dann entfällt der Zusatz von Salz für den Abendessen kurz erhitzen, damit von Lachsfilet kein Salz abfließt. Restlosig getrocknete Zwiebeln sind zu verwenden.



Gefüllte Paprikaringe mit Broccoli und würzigen Bröseln

Nährwerte pro 1 Portion
Energie 210 kcal / 879 kJ
Fett 14,44 g
Protein 17,27 g
Kohlenhydrate 13,87 g
Salz 0,11 g

Zutaten für 10 Portionen
500 g Paprika rot
50 g Knoblauch
50 g Sonnenblumenöl
500 g Paprika rot frisch - für die Ringe

Zum Kochen
500 g Paprika rot frisch - zum Füllen
50 g Zucchini
50 g Broccoli
50 g Karotten
50 g Spinat
50 g Schotenbohnen für Gemüse BR
50 g Zitronensaft
50 g Zitronenschale
50 g Olivenöl
50 g Knoblauch
50 g Petersilie
50 g Karotten
50 g Zucchini
50 g Pfeffer weiß - frisch mahlen
50 g Chili geschneit - frisch mahlen
50 g Mehl
50 g Sonnenblumenöl zum Braten

Küchengeräte
120 g Zucchini
12 g Butter
500 g Karotten - Hackade
50 g Mehl
500 g Sonnenblumenöl
50 g Mehl
50 g Chili geschneit - frisch mahlen
50 g Mehl
50 g Mehl

Vorbereitung:
Zusammensetzen zubereiten
Zucchini in warmer Gemüsebrühe erhitzen
Zucchini waschen - Stiele und Kerne entfernen, in ca. 2 cm hohe Ringe schneiden
Zucchini abblanchen - in 1 cm große Stücke schneiden
Zucchini schneiden - würfeln
Petersilie mit Stiel waschen - abschöpfen
Spinat abblanchen
Alle an der Paprika abtropfen lassen - mit Schotenbohnen marinieren - im Backofen bei 180 °C/350°F für 20 Min. schmecken - anschließend lassen
Zucchini waschen und mit dem geschneiten Gemüse füllen (siehe Lachsfilet)
Zucchini für die Küchengeräte schälen - würfeln
Kübel waschen - Stiel und Wurzelansatz entfernen - halbschalen - würfeln - würfeln
Zucchini schneiden

Zubereitung:
Zusammensetzen zubereiten
Zucchini waschen - Stiele und Kerne entfernen
Nachtkeim entfernen - abschöpfen - abschöpfen lassen
2. Mit dem warmen Broccoli vermischen - anschließend

Tipp: Frisch gegebener Broccoli schmeckt besonders gut dazu. Für 10 Portionen benötigen Sie 600 g gegebener Broccoli.

