

Mediterraner Kochkurs

mit Küchenmeister Robert Knaus

Das Menü

Anti Pasta

*Gefüllte Kalamare, Rucolasalat mit Pinienkerne, Parmapraline und
Bruschetta*



Suppen heiß & kalt

Klassische Minestrone, Cazpacho und Melonenkaltschale



Saltin Bocca trifft Aubergine

mit Ziegenkäseravioli und rotem Paprikamousse



Süßes Trio

Panna Cotta, Creme Katalane und ein leicht geliertes Proseccosüppchen

Die Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt!!

Vorspeise**Anti Pasta oder auch Tapas genannt**

- Mini Kalamare gefüllt mit pikantem Cous Cous
- Rucolasalat mit Balsamicodressing, knusprigen Parmesanchips und Pinienkerne
- Praline vom Parmaschinken und Mozzarella
- Bruschetta mit Tomaten und Oliven

Zutaten für die Kalamare:

4 St. Mini Kalamare
1 St. Knoblauchzehe
1 St. Charlotte
10 g getrocknete Tomaten
30 ml Weißwein
50 g Cous Cous
80 g Brühe
Thymian, Rosmarin, Olivenöl,
Zahnstocher

Zubereitung:

- Kalamare putzen
- Knoblauch, Charlotten, getr. Tomaten fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen
- Cous Cous dazugeben und mit Weißwein ablöschen, gehackte Kräuter dazu geben
- mit Brühe auffüllen und 10 Min ziehen lassen
- Cous Cous in Tuben füllen und mit Zahnstocher verschließen
- in Olivenöl anbraten

Zutaten für den Salat und Chips:

100 g Parmesan am Stück
60 ml Balsamicoessig
250 g Rucola
1 EL Honig
120 ml Olivenöl
50 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer, Backpapier

Zubereitung:

- Rucola putzen und schleudern
- Parmesan schälen und auf Backpapier geben bei 175°C backen
- Balsamico, Olivenöl, Honig mit Salz, Pfeffer auf mixen
- Pinienkerne im Ofen mit dem Parmesan rösten

Zutaten für die Pralinen:

1 St. Mozzarella
60 g Parmaschinken
10 Bl. Basilikum

Zubereitung:

- Mozzarella in Würfel schneiden und mit Parma umwickeln, Basilikum nicht vergessen
- scharf in der Pfanne anbraten

Zutaten für das Bruschetta:

1 St. Chiabatta
300 g Tomaten
1 Zehe Knoblauch
30 g Oliven
Basilikum, Salz, Pfeffer Olivenöl

Zubereitung:

- Chiabatta in ½ cm dicke Scheiben schneiden und leicht toasten
- Tomaten und Knoblauch schälen entkernen und Würfeln, das selbe mit den Oliven
- in Olivenöl anschwitzen und würzen

Suppe

Klassiker in heiß & kalt

- Kalte Cazpacho zum trinken
- Kaltschale von der Cantaloupe - Melone
- Klassische Minestrone

Zutaten für die Cazpacho:

600 ml Pelatti aus der Dose
1 St. Paprika rot frisch
1 Zehe Knoblauch
½ St. Zwiebel
1 St. gekochtes Ei
½ St. Zitrone
½ St. Peperoni
50 ml Sekt
1 St. Gurke
3 Zw. Peterle
1 EL Tomatenmark
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig

Zubereitung:

- Alle Zutaten putzen, klein schneiden und mixen
- Durch ein feines Sieb streichen
- mit den Gewürzen pikant abschmecken und kalt stellen
- Eiweiß, 1 Stück Gurke und 1 Stück Paprika in feine Würfel schneiden
- Gläser kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren einfüllen mit den Würfeln

Zutaten für die Melonenkaltschale:

50 ml Portwein weiß
100 ml Sekt
1 St. Cantaloupe - Melone
1 TL Honig
1 St. Orange
1 St. Zitrone
100 ml Sekt
Chilipulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Melone schälen und Kerne in ein Sieb geben
- Orange und Zitrone auspressen
- alle Zutaten zusammen geben und pürieren
außer dem Sekt
- Durch ein feines Sieb streichen und abschmecken
- Kaltstellen und servieren

Zutaten für die Minestrone:

- 1 St. Zwiebel
- ½ St. Zucchini
- ½ St. Paprika
- 1 St. Karotte
- 3 Zw. Peterle glatt
- 30 g Reis
- 30 g Spaghetti
- 30 g Speck
- 1 Lt. Hühnerbrühe

Zubereitung:

- Gemüse putzen, in Rauten schneiden
- Reis und Spaghetti(brechen)

Hauptgang Saltin Bocca trifft Aubergine mit Ziegenkäseravioli und rotes Paprikamousse

- Saltin Bocca
- Piccata von der Aubergine
- Ziegenkäseravioli
- rotes Paprikamousse

Zutaten für Saltin bocca von der Pute:

200 g Putenbrust
4 Bl. Salbei
4 Sch Parmaschinken
4 St. Zahnstocher

Zubereitung:

- Putenbrust in Scheiben schneiden
- mit Salbei und Parma belegen
- mit Zahnstocher fixieren
- würzen mit Salz und Pfeffer
braten

Zutaten für Piccata von der Aubergine:

1 St. Aubergine
1 St. Ei
80 g fein geriebener
Parmesan
Mehl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Aubergine in Scheiben schneiden
und würzen
- Ei und Parmesan mit Mehl
verrühren
- Scheiben melieren und durch die
Käseeimasse ziehen und anbraten

Zutaten für Ziegenkäseravioli:

3 St.	Eier
200 g	Mehl
200 g	Ziegenfrischkäse
100g	Toast
2 Zw	Peterle
1 Zw	Thymian

Zubereitung:

- 2 Eier und Mehl zu einem Nudelteig verarbeiten
- Toast mit Kräuter fein cuttern
- Ziegenkäse, Eigelb und Kräuterbrösel zusammen Geben und abschmecken
- Ravioli machen!

Zutaten für rotes Paprikamousse:

1 kg	Rote Paprika
100 ml	Olivenöl
300 g	gekochte mehlig Kartoffeln
200 g	Sahne
1 St.	Knoblauch

Zubereitung:

- Paprika putzen klein schneiden in Öl anschwitzen
- Knoblauch dazu geben und 10 min dünsten
- Sahne und Kartoffeln dazugeben
- Pürrieren und durch ein feines Sieb streichen
- abschmecken mit Salz, Zucker und Pfeffer

Dessert **Süßes Trio**

- Panna Cotta
- Creme Katalane
- Geliertes Proseccosüppchen

Zutaten für Panna Cotta:

300 ml Sahne
150 ml Milch
3 Bl Gelatine
50 g Zucker
1 St. Vanilleschote

Zubereitung:

- Sahne, Milch, Zucker und Vanille
20 min köcheln
- Gelatine in kalt Wasser
einweichen
- Gelatine ausdrücken und in die
warme Masse
geben
- in Eiswasser kalt rühren

Zutaten für Creme Katalane:

4 St. Eigelb
400 g Milch
100 g Zucker
30 g Stärke
Zitronenabrieb, Zimt
50 g Zucker

Zubereitung:

- Milch, Zucker, Zitronenabrieb und
Zimt aufkochen
- Eigelb und Stärke anrühren
- Heiße Milch unter ständigem
rühren dazu gießen
- abfüllen in Formen
- Mit Zucker bestreuen danach mit
Brenneisen
karamellisieren

Zutaten leicht geliertes
Proseccosüppchen:

60 g Zucker
70 ml Wasser
2 Bl Gelatine
200 ml Prosecco
1 BdMinze

Zubereitung:

- Zucker, Wasser aufkochen
- Gelatine in kaltem einweichen
dazu geben
- Prosecco in das kalte noch nicht
gelierte
Zuckerwasser geben und kalt
stellen
- Minze in Streifen schneiden und
darunter rühren