Rezepte

- Basen & Grundlagen
  - Tortilla Wraps
  - Curry Roux (jap.)
  - Rostkartoffeln Englischer Art
- Gerichte
  - Zwiebelsuppe
  - Japanisches Curry mit Garnelen
  - Schweinebauchbraten
  - Hähnchen Teriyaki-Style

Basen & Grundlagen

Basen & Grundlagen

Tortilla Wraps

Macht ca. 4-6 Wraps (je nach Größe)

Zutaten

- 180g Mehl (Maismehl nach Möglichkeit)
- 1 Packung Backpulver
- 15g Salz
- 15g Butter
- 180ml warmes Wasser

Zubereitung

- Zutaten mischen und gut durchkneten
- Es ist Teig, what did you expect?
- Wenn gewollt etwas gehen lassen

Basen & Grundlagen

Curry Roux (jap.)

macht ca. 1L Soße

Zutaten

- 100g Butter
- 100g Mehl
- 25g Curry Pulver
- 10g Garam Masala
- Chilli Pulver nach Geschmack

Zubereitung

- Butter in Topf schmelzen
- Mehl langsam bei Rührem hinzugeben
- Bei niedriger Temperatur für ca. 20 Minuten kochen bei regelmäßigem Rühren
- Rest der Gewürze hinzugeben und gut rühren
- In Form gießen und abkühlen lassen
- In Würfel schneiden
- Alternativ direkt Wasser dazugeben um die Soße sofort zu machen

Basen & Grundlagen

Rostkartoffeln Englischer Art

Zutaten

- Kartoffeln
- Olivenöl
- Gewürzmischung nach Geschmack

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in daumendicke Stücke schneiden (ca. 2cm dick)
- Für ca. 30-45min. in Wasser kochen (bis die Kartoffeln fast außeinander fallen)
- Kartoffeln auf Blech geben und mit Olivenöl beträufeln (bis alle Kartoffeln eine dünne Schicht Öl haben)
- Kartoffeln Würzen und Salzen
- Blech in Ofen geben und bei ~180°C für 30-45min. backen
    - Bei Hälfte der Zeit die Kartoffeln auf dem Blech wenden und sicherstellen das sie noch eingeölt sind

Gerichte

Gerichte

Zwiebelsuppe

Zutaten

- 80g Butter
- 1 Esslöffel (14g) Olivenöl
- 1.5kg Zwiebeln
- 2 Esslöffel (30ml) Bourbon
- 295ml Weißwein
- 1.5 Liter Rinderbrühe
- 1 Bündel Thymian
- 3 Esslöffel (44ml) Sherry *optional*

Für Baguettes

- Olivenöl
- Gouda und Gruyere Käse
- Baguette oder anderes Weißbrot

Zubereitung

Vorbereitung

- Zwiebel in Scheiben schneiden
- Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen
- Käse grob raspeln

Suppe

- 2/3 der Butter und Ölivenöl in großen Topf geben und erhitzen
- Zwiebel dazu geben und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren für ca. 45 Minuten köcheln

- Bourbon und Weißwein dazu geben; köchen bis auf ca. 70% reduziert
- Rinderbrühe und Thymian dazu geben und für 20-30 min. köcheln
- Sherry dazugeben und kurz köcheln lassen
- Von der Herdplatte nehmen und Rest der Butter dazu geben, rühren bis Butter komplett verschwindet
- Mit Salz und Pfeffer würzen

Fertigstellung

- Suppe in ofenfeste Schale geben
- Baguettescheiben auf die Suppe legen und den Käse darüber streuen
- Im Ofen backen lassen bis Käse geschmolzen und Brot leicht golden

Gerichte

Japanisches Curry mit Garnelen

Macht 1 Portion.

Garnelen können durch beliebig anderes Fleisch oder Gemüse ausgetauscht werden.

Zutaten

- 1/8 Curry Roux (jap.)
  - ca. 1/3l Wasser
  - Salz
  - 1/2 kleine Zwiebel
  - anderes Gemüse nach Geschmack
  - etwas Butter
- 80g Reis
  - 160ml Wasser
- 6-8 große Garnelen (z.B. White Tiger)
  - Öl zum frittieren (oder eine Fritteuse)
  - Mehl zum Panieren
  - Chilli- oder Paprikapulver
  - Salz
  - 1 Ei

Zubereitung

Einzelne Teile können parallel gemacht werden. Es empfielt sich grob die folgende Reihenfolge:

1. Garnelen panieren
2. Reis
3. Soße
4. Garnelen frittieren

Reis

- Reis zusammen mit 160ml (bzw. dem Verhältnis das für die Reissorte angemessen ist) in einen Topf geben
- Kochen bis das Wasser vom Reis vollständig aufgenommen wurde
  - Ab und zu Rühren

Garnelen

- Ei und Mehl in flache Schüsseln geben
- 1tl Chilli- oder Paprikapulver und eine Prise Salz mit Mehl mischen
- Garnelen mit Mehl beginnend abwechselnd in Mehl und Ei wälzen
  - Solange wiederholen bis einem die Panade dick genug ist (2-3 mal)
- Öl in hohen Topf geben und aufwärmen (~bis sich an einem Holzstäbchen Blasen bilden)
- Wenn Reis und Soße bereit sind Garnelen in Öl frittieren bis Goldbraun (~30sec)

Soße

- Zwiebel und sonstiges Gemüse klein schneiden
- Mit Butter in einem Topf kurz für ca. 1min anbraten
- Wasser aufgießen und Curry-Roux dazugeben
- Unter Rühren aufkochen
- Optional Chillis oder Chillipulver dazugeben
- Mit Salz und (optional) Mononatriumglutamat abschmecken
- Kochen bis Soße dick wird
  - Soße zu dick -> Wasser dazugeben
  - Soße zu dünn -> Länger kochen

Auftischen

- Mit Reis 1/3 eines tiefen Tellers füllen
- Soße in Rest gießen
- Garnelen in Soße legen

Gerichte

Schweinebauchbraten

Zutaten

- Schweinebauch (als ganzes Stück)
  - Das Stück muss mindestens 10cm breit sein
- Salzlake (10g Salz auf 1l Wasser)

Zubereitung

- Schweinebauch abspülen und trocken tupfen, dann mit Salz einreiben.
- Schwarte mit scharfem Messer kreuzförmig einschneiden (ca. 1-2cm Abstand)
- Schweinbauch mit Schwarte nach unten in Bräter geben und bis die Schwarte bedeckt ist mit Salzlake füllen
- Abdecken und in auf ~135°C vorgeheizten Ofen für ca. 75min. garen
- Braten aus Bräter nehmen und auf Gitter im Ofen umsetzen
  - Darunter tiefes Backblech stellen und dieses mit etwas (ca. 1/4l) Wasser füllen
- Im Ofen für ca. 90min. oder bis Schwarte angemessen knusprig ist garen
  - Währenddessen kann sich um Beilagen gekümmert werden
  - In diesem Schritt kann die Temperatur des Ofens auch höher sein
- Mit Beilage der Wahl servieren, z.B. Rostkartoffeln Englischer Art
  - Alternativ kann man den Braten abkühlen lassen, und dann in Scheiben schneiden; z.B. für Nutzung als Einlage in Ramen

Gerichte

Hähnchen Teriyaki-Style

Zutaten

für 2-3 Portionen:

- 2-3 Hähnchenschenkel oder geteiltes halbes Hähnchen
- Sojasauce
- Sake
- Knoblauch
- Ingwer(pulver)
- Sesam
- Stärke/Mehl
- Hochwertiges Öl (z.B. Olivenöl)

Zubereitung

Marinade

2-3 Knoblauchzehen (oder mehr nach Geschmack) mit 1TL Sesam und 1/2TL Ingwerpulver in einem Mörser zerstampfen. Optional kann der Sesam vorher kurz angeröstet werden.

Ca. 75ml Sojasauce und Sake 1:1 mischen und Mörserinhalt dazu geben. Gut mischen.

Alternativ zu Sojasauce und Sake kann Teriyaki Sauce genutzt werden. Hierbei ist allerdings zu bedenken, dass Teriyaki Sauce recht viel Zucker enthält und dadurch leichter verbrennt.

Ca. 25ml Öl in Marinade geben und 2TL Stärke oder Mehl dazugeben und gut verrühren bis sich eine Emulsion bildet.

Hähnchenteile

Hähnchenteile an Haut ca. 1cm tief einschneiden alle ~5cm. Marinade in Backform gießen und Hähnchenteile 2-3 mal darin wenden.

Dann mit Einschnitten nach unten in Marinade legen, abdecken und ca. 3-4 Stunden ruhen lassen.

Ca. 1.5h vor Essenszeit Ofen auf ~150°C vorheizen und Backform mit Hähnchenteile mit Alufolie abgedeckt in Ofen stellen.

Nach ~45min. Ofen auf ~180°C stellen. Ca. 15min. später Backform abdecken und Hähnchenteile wenden.

Dann noch ca. 30min. oder bis Hähnchenteile innen 90+°C haben warten.