Kochschule
FÜRSTENFELDBRUCK

wieser
KÜCHEN

Menü

vom 29. April 2017

* * *

Garnele an Gemüsepasta und Hummersauce

* * *

Hähnchenbrust mit Kräuterkruste an Spargelragout

und Kartoffeln

* * *

Apfelkuchen mit Vanillesauce

* * *

Gemüsepasta

500g Linguini
1 Karotte
1 Zucchini
1/3 Stange Lauch
Salz
Olivenöl

Fisch oder Garnelen

Kochen Sie die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser.
In der Zwischenzeit schälen Sie die Karotte und Zucchini in Streifen, schneiden den Lauch in Streifen.
Nach Ende der Garzeit schütten Sie die Pasta in ein Sieb ab. Geben die Nudeln auf ein Backblech und durmischen diese mit Olivenöl.
Mischen Sie die Gemüsestreifen unter die Pasta. Drehen Sie die Pasta mit einer Fleischgabel zu Nestern, so dass das Gemüse in der Pasta ist und setzen sie die Nester in einen gelochten Garbehälter.
Die Gemüsepasta nun 3min bei 100°C im Dampfgarer erhitzen.
Wer möchte kann nun ein Stück Fisch wie Kabeljau, Lachs oder auch Garnelen direkt auf die Pasta geben und nochmals 4 Min bei 80°C garen.

Nun können Pasta, Gemüse und Fisch mit einem Handgriff angerichtet werden.
Dazu passt Weißwein-Zitronensauce oder Hummersauce.

Krustentiersauce

100g	Garnelenschalen (von ca. 20 Garnelen à 25 g)
2	Schalotten (ca. 80 g)
1 kleine	Knoblauchzehe
1 Stange	Staudensellerie (ca. 50 g)
1	Möhre (ca. 70 g)
3EL	Olivenöl
1TL	Tomatenmark
3EL	Weinbrand
400ml	Fischfond
100ml	Prosecco
2TL	Hummersuppenpaste (Fertigprodukt; im gut sortierten Supermarkt)
200g	Sahne
2EL	kalte Butter
Meersalz	
Cayennepfeffer	

Pürierstab, Kaminfeuerzeug oder lange Streichhölzer

Die Garnelenschalen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
Staudensellerie und Möhre waschen und putzen, die Möhre schälen und beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Stieltopf (24 cm Ø) erhitzen, die Garnelenschalen darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten.
Schalotten, Knoblauch, Möhre, Sellerie dazugeben, 1 Min. unter ständigem Rühren mitrösten.
Das Tomatenmark einrühren und noch 1 Min. anbraten.
Mit Weinbrand ablöschen. Den Topf vom Herd nehmen, den Weinbrand mit Bedacht anzünden und ausbrennen lassen.

Fischfond und Prosecco dazu gießen, aufkochen lassen und die Hummersuppenpaste einrühren.
Den Fond bei kleiner Hitze in ca. 12 Min. auf die Hälfte einkochen lassen, durch ein feines Sieb passieren und die im Sieb verbliebenen Reste mit einem kleinen Schöpfer gut ausdrücken.
Das sollte 1/4 l Fond ergeben.

Die Sahne in den Topf geben, aufkochen lassen, den Fond dazu gießen und in 2 Min. sämig einkochen lassen. Mit Meersalz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Pürierstab nach und nach in die leicht kochende Sauce mixen. Die schaumige Sauce vom Herd nehmen und gleich servieren.

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Weißweinsauce

300ml	Wein, weiß
1	Lorbeerblatt
1	Schalotte, fein gewürfelt
6 Körner	Pfeffer
400ml	Sahne
50g	Butter

Salz und Pfeffer

Weißwein, Lorbeerblatt, Schalotten Würfel und Pfefferkörner aufkochen und auf knapp etwa 125 ml reduzieren. Mit Sahne aufgießen und etwas einköcheln lassen. Durch ein feines Sieb geben. Mit etwas Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die eiskalte Butter in kleinen Stückchen einmontieren, evtl. noch mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Ergibt ca. 500 ml Sauce

Spargel

1kg weißer Spargel
150g Butter

Spargel von oben nach unten schälen und in einen gelochten Garbehälter geben und bei **100°C 10-14 Minuten** garen.

Alternativ kann man ein Automatikprogramm nutzen.

Apfelkuchen

1kg	Äpfel
6St	Eier
350g	Zucker
120g	flüssige Butter
2El	Milch
1P	Vanillezucker
500g	Mehl
1 Pack	Backpulver

Saft und Schale von einer Zitrone

Guss:

100g	Butter flüssig
100g	Zucker
100g	Mandelsplitter

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine glatt rühren.
Den Combidampfgarer auf 160°C 100% Feuchte vorheitzen.
Den Teig in ein tiefes Backblech füllen. Kuchen in den DGC schieben und 10 Min backen.
Die Zutaten für den Guss in einem kleinen Topf auf kleiner Stufe auf dem Induktionsfeld vermengen.
Nach 10 Min Backzeit den Guss über den Kuchen verteilen und weitere 10 Min bei 170°C mit 30% Feuchte backen.

Vanillesauce

400g	Schlagsahne
200ml	Milch
3	Eigelbe
110g	Zucker
1MSP	Vanillepulver
6	Förmchen

Einstellung für Dampfgarer:
Dampfgaren

Temperatur:
90°C

Zeit
20 - 30 Minuten

Zubereitung im Dampfgarer
Sahne, Milch, Zucker, Vanille und Eigelbe in einem ungelochten Garbehälter oder einer Dampfgarer geeigneten Schüssel auf mixen.
Diese mit Frischhaltefolie abdecken.
Die Crème im **Dampfgarer** garen.