

Du bist was du isst.

Rezepte aus der Adlershofer Kochwerkstatt



SAUCE HOLLANDAISE UND NEUE KARTOFFELN

500 g Butter
4 Eigelb
4 EL Schalottenwürfel
6 EL Weißwein
6 EL Wasser
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1kg kleine festkochende Kartoffeln
2 EL Blatt Petersilie
geschnitten
Meersalz, Butter, Kümmel

Das Wasser zusammen mit dem Weißwein, Essig, Pfefferkörner, Pimentkörner und den Schalottenwürfeln in einem Topf auf ein Drittel der Menge einkochen und abkühlen lassen.

Diese Reduktion mit den Eigelben verrühren und im Wasserbad bis zu einer Temperatur von ca. 65°C cremig schlagen. Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die warme (nicht heiße) Butter zuerst tröpfchenweise, dann etwas schneller unterschlagen. Dabei auf jeden Fall ununterbrochen Rühren, damit eine klumpenfreie homogene Sauce Hollandaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Kartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel gar kochen. Die Kartoffel pellen, in einer Pfanne mit Butter andünsten und mit Spargelwasser ablöschen. Etwas Salz und geschnittenen Blatt Petersilien unterheben.

Du bist was du isst.

Rezepte aus der Adlershofer Kochwerkstatt



ROH GEBRATENER GRÜNER UND WEISSER SPARGEL

500 g grüner Spargel
500 g weißer Spargel
100 g Butter
1 El milder weißer Essig

Blatt Petersilie, Limette, Orange,
Zucker, Salz und
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Spargel schälen, Längs halbieren und in Stifte schneiden oder schräg im Ganzen in feine Scheiben schneiden. Die Stifte in einer heißen Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit ein wenig Champagneressig ablöschen und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Den Abrieb einer Limette und einer Orangen untermischen. Die kleingeschnittene Blatt Petersilie als Dekoration über den Spargel streuen.

Dekotipp: Geröstete Pinienkerne, Essbare Blüten, Kräuter usw.

Tipp: Sehr gut passt zu diesem Rezept gebratener Fisch oder Fleisch

Du bist was du isst.

Rezepte aus der Adlershofer Kochwerkstatt



HÄHNCHENBRUST MIT KRÄUTERTOPPING

3 Hähnchenbrüste nature
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl

2 EL Tempura Mehl
2 EL gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer, Wasser

Die Hähnchenbrüste mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Der Länge nach halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne, mit Sonnenblumenöl rundherum goldbraun anbraten. Auf einem Backblech mit Backpapier bei Seite stellen.

Das Tempura Mehl mit kaltem Wasser zu einer homogenen Konsistenz (ähnlich Pfannkuchenteig) verrühren. Die gehackten Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kerbel, Petersilie o.ä.) unter die Masse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste oben mit der Masse bedecken und im Ofen bei Umluft 90 °C für 20 Minuten garen. Ca. 5 Minuten vor dem anrichten den Ofen auf Oberhitze (250°C) oder Grillen stellen und die Hähnchen so lange „überbacken“ bis das Kräutertopping hellbraun geworden ist.

Evtl. mit Kerbel garnieren.