

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### KRÄUTERQUARK

1	kleine Zwiebeln
1	kleine Zwiebeln, rot
1	kleine Schalotten
1	Bund Schnittlauch
1	Bund Petersilie
	Salz
2	Zweige Thymian
2	Zweige Majoran
1/2 TL	Pfeffer
250 g	Quark (Magerquark)
100 ml	Milch
	Zucker

Zwiebeln und Schalotte abziehen und fein Würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln und fein hacken (Schnittlauch in kleine Röllchenschneiden).

Den Quark mit der Milch glatt rühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zwiebeln und die Kräuter unterheben. Quark abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** Statt der Schalotte kann auch eine zweite Zwiebel verwendet werden und die Milch kann auch durch Mineralwasser ersetzt werden.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### AIOLI

- 1 Eigelb
- 2 - 4 Knoblauchzehen
- 150 - 200 ml gutes Pflanzenöl, z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Salz

#### Nach Wunsch:

- 1/2 TL Essig
- etwas Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- Crème fraîche
- Kräuter

Traditionell wird Olivenöl verwendet. Bei ausschließlicher Verwendung von Olivenöl kann die Aioli recht herb werden. Man kann unterschiedliche Ölsorten auch mischen. Der halbe TL Essig erleichtert den Emulgierungsvorgang.

Mit Crème fraîche, Sauerrahm oder Schmand kann man die Aioli etwas leichter gestalten, weil sie dann weniger Fett enthält. Streng genommen ist es dann aber keine richtige Aioli mehr, sondern eher eine leichte Knoblauch-Mayonnaise.

Auch die Kräuter sind eine Ergänzung, die zwar sehr wohlschmeckend sein kann, die aber eher eine Remoulade aus der Aioli macht. Manche Menschen fügen der Aioli sogar eine pürierte Pellkartoffel hinzu, um sie leichter zu machen und zu strecken. Trennen Sie Eigelb und Eiweiß und geben Sie das Eigelb in ein Schälchen. Das Eiweiß wird nicht gebraucht. Geben Sie auf Wunsch einen halben Teelöffel Essig zu dem Eigelb. Verrühren Sie das Eigelb, bis es eine homogene Masse bildet.

Gießen Sie nach und nach immer wieder kleine Ölmengen in das Schälchen und rühren Sie das Öl jedes Mal gründlich unter. Wenn man das Öl zu schnell eingießt, kann es geschehen, dass die Aioli gerinnt.

Allmählich wird die Aioli immer heller und dicker. Wenn sich die Masse etwas vom Schälchenrand löst und fest aber geschmeidig ist, ist genügend Öl eingerührt worden.

Man kann ab diesem Zustand noch ein wenig Öl einrühren. Wenn man jedoch zu viel Öl hinzufügt, kann die Aioli in sich zusammenfallen. Man sollte also etwas vorsichtig mit zusätzlichen Ölmengen sein.

Jetzt wird es Zeit für den Knoblauch. Die Menge des Knoblauchs hängt in erster Linie vom eigenen Geschmack ab.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### FLANKSTEAK & BBQ-SAUCE

#### Flanksteak:

1,2 kg Bavette  
100 ml Sojasauce  
20 g Honig  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Rosmarin

#### BBQ-Sauce:

220 ml Coca Cola  
100 ml Jägermeister  
20 g Tomatenmark  
100 g Rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten  
1 Lorbeerblatt  
Olivenöl  
je eine Prise Pfeffer, Salz,  
Anis, Paprikapulver, Cumin,  
Kardamon, Zimt, Koriander  
Saat

Das Flank-Steak, in Frankreich als Bavette, ist ein Stück, das eigentlich gar kein Steak ist. Es ist ein Stück vom Bauchmuskel eines Rinds und wenn man nicht aufpasst, wird das Teil schnell zäh, weil es kaum Fett enthält.

Die Steaks parieren (von Fett und Sehnen befreien) und mit dem Handballen leicht klopfen. Alle Zutaten vermengen und klein mixen, anschließend das Fleisch damit 24 Std. marinieren.

Den Knoblauch mit Schale zerdrücken und gemeinsam mit den Chilischoten in dem Öl anrösten.

Die kleingeschnittene Paprika hineingeben und mitrösten, den ganzen Ansatz mit Tomatenmark bei mittlerer Hitze tomatisieren und mit der Cola und Jägermeister aufgießen. Die Gewürze hinzu geben und alles zusammen zu einer lackartigen Konsistenz einkochen und durch ein Sieb passieren.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### QUICK-SPLIT-CHICK

6 Hähnchenbrustfilets

#### Split Second Dry-Rub:

1 EL Paprikapulver,  
edelsüß  
1 TL grobes Salz  
1 TL Zucker  
½ TL schwarzer Pfeffer,  
frisch gemahlen  
½ TL Zwiebelpulver  
1 Prise Cayennepfeffer

#### Split Second-Mopp:

1 Tasse Orangensaft  
3 EL Butter  
1 EL Worcester-Sauce

Den Grill auf 110°C heizen. Inzwischen die Zutaten für den Rub vermischen und das Fleisch damit massieren.

Die Mopp-Zutaten in einem Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und warmhalten.

Die Hähnchenbrüste mit einem Drittel der Mopp-Sauce beträufeln und auf den Grill legen. 30 Minuten grillen, dabei einmal wenden und zweimal moppen.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### SALATBOUQUET MIT BALSAMESSIG

#### Salatbouquet:

600 g Mixsalat gesamt  
Chicoree rot, Frisee-  
salat, Feldsalat,  
Rucola  
12 Kirschtomaten  
Kresse, Sprossen

#### Dressing:

3 cl Balsamessig  
10 cl Olivenöl  
1 TL Honig  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter zupfen und auf den Teller bringen. Oben auf den Salat die halbierten Kirschtomaten und ein paar Sprossen geben.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Honig und Essig mit einem Pürierstab aufmixen und das Öl langsam dazu gießen. Die entstandene Emulsion mit Salz und Pfeffer würzen. Den klein gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel dazu geben und alles verrühren. Bitte nur mit einem Schneebesen.

Den angerichteten Salat mit Dressing beträufeln. Den Räucherlachs in Tranchen schneiden und auf den Salat legen. Mit einem Bund Rosmarin oder Thymian garnieren. Den Teller mit Crema di Balsamico beträufeln.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### TOMATEN-CHILIDIP & KRÄUTERPESTO

#### **Tomaten-Chilidip:**

300 ml Pizzatomen  
1 ½ EL Honig  
1-3 Chilischoten  
(fein geschnitten,  
ohne Kerne)  
1 Knoblauchzehe  
Salz nach Geschmack

#### **Kräuterpesto:**

Frische Kräuter  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Chili-Dip alle Zutaten zusammenfügen und mit einem Zauberstab pürieren. Anschließend mit Salz abschmecken.

Die verschiedenen Kräuter waschen, trocknen und klein rupfen. Die gerupften Kräuter in einen Mixer geben und mit etwas Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.