



GREEN EAGLE

COOKING CLASS

mit
BENNY & HENRY

Festtags-Menü

Tatar vom Kalb / Apfel-Chutney / Brioche

Zanderfilet / Topinambur / Pak Choi / Sesam

Rinderfilet / Gemüse / römische Gnocchi / Himbeerjus

Strudelteig / Apfel / Rosine / Vanilleschaum

Unser Turbo-Brot

Zutaten für 4 Personen:

1kg	Mehl Typ 405
42g	Hefe (Block)
500ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Öl
1 EL	Honig
1 EL	Salz

Vorbereitung:

Alle Zutaten bereitstellen. Das lauwarme Wasser mit dem Honig, der Hefe und dem Öl verrühren und für ca. 5-10 Minuten stehen lassen.

Zubereitung:

Das Mehl gemeinsam mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser-Honig-Öl-Gemisch ebenfalls hinzugeben und alles gut vermengen. Wenn das Verrühren zu schwer wird, mit der Hand kneten und reißen. Das Ganze für 5-10 Minuten. Den Teig in die gewünschte Form bringen.

Nun den Brotteig an einem warmen Platz für ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und anschließend den Teig 20-25 Minuten backen. Wenn das Brot die gewünschte Farbe hat, herausnehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Tipp:

Das Brot kann nach vielen Möglichkeiten und Geschmack variiert werden, so zum Beispiel: Mediterran mit Oliven und getrockneten Tomaten

Parmesan, diversen Kräutern wie Rosmarin, Thymian usw., Trockenfrüchte, Speck und Zwiebeln oder Nüssen. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt. Nur Mut beim Ausprobieren!

Aioli

Zutaten für 4 Personen:

1	Ganzes Ei, Größe M
1-2	Knoblauchzehen, geschält
1	gute Prise Salz
200ml	Sonnenblumenöl
1	Saft einer ½ Zitrone oder Limette

Zubereitung:

Das Ei, die Knoblauchzehen, Salz und Zitronensaft in ein Gefäß (z.B. Messbecher) geben und mit einem Stabmixer alles klein und fein mixen. Während des Mixens das Öl in einem dünnen Faden mit in das Gefäß laufen lassen. Jetzt sollte die Masse immer weißer und fester werden.

Tipp:

Die Aioli kann geschmacklich variiert werden, in dem man verschiedenen Zutaten hinzufügt, z.B. Dijonsenf, Kräuter, Sambal Olek, Tandoori, usw..

Zubereitung:

Die Hefe und 1 Prise Zucker in lauwarmer Milch ca. 10 Minuten auflösen.

Mehl mit Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Hefemilch, 50g weiche Butter und Eier hinzugeben. Alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder dem Handmixer auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten. Das dauert ca. 10 Minuten.

100g kalte Butter in kleine Würfel schneiden. Etwa die Hälfte davon auf niedriger Stufe unter den Teig kneten. Wenn keine Butterstückchen mehr zu sehen sind, die restlichen Butterwürfel hinzugeben. Den Teig erneut sehr gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Das dauert nochmals ca. 10 Minuten.

Am Ende den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zusätzlich noch mit der Hand kneten, ziehen und falten.

Nun abgedeckt in einer Schüssel, an einem warmen Ort ruhen lassen.

Eine Kastenform mit zerlassener Butter bestreichen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, um die Luft entweichen zu lassen.

Dann in 8 gleichgroße Kugeln formen. Bitte kein zusätzliches Mehl benutzen.

Jede Kugel mehrmals dehnen und von außen nach innen einschlagen. So erhält der Teig Spannung. Nun die Kugeln mit der glatten, schönen Oberfläche nach oben in die gefettete Kastenform legen. Sobald alle Kugeln in der Form sind, die Oberfläche mit ein wenig Milch bestreichen.

Die Kastenform kommt auf das 2 Gitter von unten in den kalten Ofen und wird bei 160 Grad 40-45 Minuten gebacken.

Brioche

Zutaten für 4 Personen:

½ Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
100ml	lauwarme Milch
400g	Weizenmehl, Typ 550
40g	Zucker
1 gestr. TL	Salz
50g	weiche Butter
2	Eier
100g	kalte Butter in Würfel geschnitten
1 EL	flüssige Butter zu Einfetten der Form
1 EL	Milch zum Bestreichen

Apfelchutney

Zutaten für 4 Personen:

400ml	Weißweinessig
200g	Zucker
1kg	Äpfel (geschält und fein gewürfelt)
3TL	Zitronensaft
200g	Zwiebeln
25g	frischer Ingwer (fein gewürfelt)
2	Chilischoten (fein geschnitten)
1TL	Salz

Zubereitung:

Weinessig in einem Topf zum Kochen bringen, dann den Zucker darin auflösen. Anschließend die restlichen Zutaten begeben und das Chutney bei mäßiger Hitze kochen, bis es eindickt und eine musartige Konsistenz bekommt- die Apfelstücke sollten nicht komplett verkochen, da es das Ziel ist, ein leicht stückiges Chutney herzustellen.

Das Einkochen dauert ca. 1 Std.-dabei unbedingt regelmäßig durchrühren!

Kalbstatar

Zutaten für 4 Personen:

400g	parierter Rücken vom Kalb
2	Frühlingszwiebeln
2 TL	Feigensenf
2 TL	Kapern
	Salz
	Chili Flocken
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Zitronenmelisse
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

Kalbsfleisch mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden und fein hacken. Frühlingszwiebeln in sehr feine Würfel schneiden und mit dem Feigensenf und den Kapern unter das Kalbsfleisch rühren. Alles kräftig mit Salz, Chili Flocken und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Zitronenmelisse fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone anschließend halbieren und den Saft auspressen. Zitronenmelisse und Zitronenschale ebenfalls unter das Kalbsfleisch geben und mit Zitronensaft nach Geschmack abschmecken.

Zander

Zutaten für 4 Personen:

800g Zanderfilet entgrätet
Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pfanne heiß werden lassen und etwas Öl hineingeben.
Zander auf der Haut braten bis diese gold-braun ist. Nun kurz auf die Fleischseite legen, rasch aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofenblech mit der Haut nach oben legen.
Jetzt würzen wir den Fisch mit Salz und Pfeffer. Anschließend heizen wir unseren Ofen auf Grillfunktion vor (ca. 250 Grad) und grillen den Fisch nochmals ca. 5 Minuten fertig.

Topinambur

Zutaten für 4 Personen:

500g Topinambur
100ml Milch
100ml Wasser
25g Butter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Msp Muskatnuss

Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen und in Stücke schneiden. Milch und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Topinambur darin weichkochen.
Anschließend etwas Butter zugeben und mit dem Stabmixer zu einem weichen Brei pürieren. Kräftig noch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Pak Choi

Zutaten für 4 Personen:

800g Pak Choi
Salz, Pfeffer und Öl

Zubereitung:

Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und in die gewünschte Größe schneiden.
Anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl braten bis er weich und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rinderfilet

Zutaten für 4 Personen:

600-800g Rinderfilet
Olivenöl
Rosmarin, Thymian
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Rinderfilet in gleichmäßige Stücke schneiden und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten gleichmäßig scharf anbraten. Das gebratene Fleisch auf ein Backofenrost legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf Wunsch mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Das Filet im Backofen bei 120 Grad mithilfe eines Temperaturfühlers auf eine Kerntemperatur von 54 Grad garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Himbeerjus

Zutaten für 4 Personen:

300ml Bratensauce
100g Himbeeren
20ml Balsamicoessig
1 Nocke Himbeersorbet
Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung:

Bratensauce in einen Topf geben und aufkochen. Himbeeren, Balsamico und Sorbet dazugeben und die Sauce nochmals aufkochen. Dann mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gnocchi alla Romana

Zutaten für 4 Personen:

420ml Vollmilch
30g Butter
90g Hartweizengrieß
40g Parmesan
2 Eigelb
15ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Vollmilch mit Butter, einer Prise Salz und Muskatnuss aufkochen. Unter Rühren mit dem Schneebesen den Grieß langsam einrieseln lassen und 5 Minuten köcheln lassen. 20g geriebenen Parmesan und Eigelb unter die Masse rühren. Ein Backblech dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen und die Gnocchimasse 1-2cm dick auf dem Backblech austreichen. Für mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Die erkaltete Gnocchimasse mit einem Ausstecher in Halbmondform bringen. Die Masse mit ca. 20g geriebenen Parmesan bestreuen und im Ofen gratinieren.

Tourniertes Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

Möhren, Zucchini, Kohlrabi
Butter, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Gemüse waschen und in Form schneiden. Im gesalzenen Wasser kurz blanchieren, bis das Gemüse noch leicht knackig ist. Gemüse in Eiswasser abschrecken und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter, Salz, Zucker und Pfeffer leicht anbraten.

Apfelstrudel

Zutaten für 4 Personen:

Wiener Strudelteig

4 Äpfel

50g Rosinen

10ml Amaretto

50g Butter

100g Zucker

50g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

Äpfel schälen, fein würfeln und mit 80g Zucker, den Rosinen, Amaretto und Haselnüssen vermischen. Alles ein paar Minuten stehen lassen und in der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Nun brauchen wir eine feuerfeste Form, ähnlich einer kleinen Kaffeetasse.

Diese wird mit der Butter ausgefettet und gezuckert. Nun schneiden wir den Strudelteig in dicke Streifen und legen ihn über Kreuz in unsere Form. Vorsichtig beim andrücken!

In unsere vorbereitete Form kommt nun die Apfelmasse. Vorsichtig drehen wir den Strudelteig zusammen und stellen die Form in unseren Ofen für ca. 8 Minuten.

Wenn der Strudel fertig ist, nehmen wir ihn behutsam aus der Form und richten ihn an.

**GUTEN APPETIT WÜNSCHEN EUCH BENNY & HENRY PLUS DAS
KOMPLETTE GREEN EAGLE GOLF COURSES TEAM!!!**