

## Heise-Kochkurs

Mengen für 4 Personen

### Streifenbarsch mit jungem Kohl und Kräuter

Rezeptur:

2	Streifenbarsch
	Salz, Pfeffer, Kräuter zum Braten
½	Spitzkohl, junger Kohl
	Öl, Salz, Zucker

Arbeitsschritte:

Den Barsch filetieren und die Gräten ziehen. Am besten den Händler schon die Schuppen entfernen lassen. Der Fisch wird auf der Hautseite angebraten und erst nach dem Wenden in der Pfanne gewürzt. Nicht zu heiß braten – kann trocken werden. Nach dem Wenden die Platte ausstellen.

Den Kohl in dünne Streifen schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne mit mäßiger Farbe anbraten. Salz und Zucker, wer mag noch etwas Knoblauch und getrocknete Tomaten.

### Lamm mit Mangold und Knoblauch, Sesamreis

Rezeptur:

550 g	Lammrücken mit Knochen (Rack)
1	Mangold
4	Knoblauchzehen
2	Rote Zwiebeln
	Salz, Pfeffer, Butter, Zucker,
2 Tassen	Reis
	Sesamöl, Sesam geröstet, Salz

Arbeitsschritte:

Das Lamm fetzig anbraten und bei 100°C im Ofen ca. 40 Minuten ruhen lassen – dann noch einmal kurz in Butter nachbraten. Würzen.

Vom Mangold die Stiele abschneiden und die erst kurz vor dem braten in kleine Stücke schneiden (immer entgegen der Faser). In Butter kurz anbraten – schön knackig lassen.

Den Knoblauch in dünnen Scheiben mit Zwiebelscheiben kross in Öl braten und dann zum Schluss zum Mangold dazugeben. Salz, Pfeffer, Prise Zucker.

Reis wie immer kochen und Sesamöl (Asiashop) und gerösteten Sesam dazu. Salz.

# Kaiserschmarrn mit Gewürzen und Ananas

Rezeptur:

150g	Mehl
3	Eier getrennt
180 ml	Milch
60 g	Zucker
	Kardamomsaat, Vanille, Sternanis
1/2	Ananas
	Zucker nach Geschmack
	Eis

Arbeitsschritte:

Für den Kaiserschmarrn alles bis auf das Eiklar miteinander vermengen. Das Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. In einer Pfanne Butter erhitzen, den gesamten Teig hineingeben und anbacken lassen. Nach ca. 4-5 Minuten in den warmen Ofen (160°C) für ca. 8-10 Minuten. Wenn möglich den Schmarrn wenden und in kleine Stücke reißen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Die Ananas in kleine Stücke schneiden und etwas zuckern. Ziehen lassen.

---

# Brot

500g	Mehl
250 ml	Lauwarmes Wasser
2	Block frische Hefe
	Grobes Salz
	Gutes Öl

Arbeitsschritte:

Das Mehl in eine Schüssel. Die Hefe in dem Wasser auflösen und in das Mehl geben. Nur sehr grob einrühren, die Hefe muss sich erst einmal entwickeln können. In der Wärme stehen lassen. Nach ca. 20 Minuten das Salz dazu, den Teig kneten und einen runden Laib formen – auf eine Backblech. Wieder stehen lassen damit das Brot gehen kann. Wenn das Volumen sich verdoppelt hat, kleine Löcher hineinbohren und mit gutem Öl füllen. Backen bei 170°C für ca. 50 Minuten. Das Brot muss sich hohl anhören beim drauf klopfen.

# Pochiertes Wildschwein mit Petersilienwurzel

Rezeptur:

250 g	Wildschweinrücken
	Fleischabschnitte, Zwiebel, Kräuter, Öl, Wasser
7-8	Kleine Petersilienwurzeln
	Salz, Pfeffer, Zucker
200g	Cranberries
2 EL	Zucker
Schuss	Wasser/Apfelsaft/Weißwein

Arbeitsschritte:

Aus den Abschnitten, Zwiebel, Kräuter, Wasser und Öl einen dicken Sud kochen.  
Das parierte Wildschwein bei ca. 70°C langsam darin garziehen lassen. Nicht zu heiß werden lassen – lieber mehr Zeit lassen. In dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.  
Die Peterlewurzel schälen, längs schneiden und in Öl langsam gar braten. Ab und zu ein Schuss Wasser dazu – dünsten. Salz und Zucker.  
Für die Cranberries den Zucker in einer Pfanne leicht schmelzen. Dann die Cranberries dazu (eventuell ein Schuss Weißwein dazu falls zu trocken) und einmal aufkochen lassen (wichtig – muss einmal gut gekocht haben).

---

# Thunfisch gebraten, Garnele frittiert mit Salat und Wasabi

Rezeptur:

350g	Frischen Thunfisch
	Salz, Pfeffer, Öl zum Braten
8	Garnelen geschält
	Dünner Strudelteig, bekommt man bei Rewe
	Frittierfett in einem hohen Topf
100 g	Salat und Baby-Spinat, Erbsensprossen
	Essig und Salz, Öl

Arbeitsschritte:

Den Thunfisch auf beiden Seiten schön anbraten – soll in der Mitte aber noch roh bleiben. Nicht zu viel Hitze nehmen, damit es etwas länger dauert, dann wird die Mitte auch schön warm. In dünne Scheiben schneiden, Salz und Pfeffer. Die Sprossen kurz mit in das warme Fett legen und kurz anwärmen.  
Den Strudelteig in ganz dünne Streifen schneiden. Die Garnelen mit einem Eigelb vermengen und die einzelnen Garnelen mit dem Teig umwickeln. Im heißen Fett ausbacken. Vorsicht: hoher Topf mit wenig Fett – kann sehr heiß werden und man muss aufpassen, dass nichts überschäumt. Salzen. Den Salat und die Sprossen mit Essig, Salz und Öl marinieren. Ein wenig Wasabi mit auf den Teller – lecker.

---

# Kalbskrone mit Rübchen und Gemüse vom Markt

Rezeptur:

600g	Kalbskrone
Zugleichen Teilen	Steckrübe, kleinen Sellerie, Rosenkohl, rote Karotte
	Sauce von letzten Gulasch
	Butter zum Braten

Arbeitsschritte:

Die Kalbskrone wie das Lamm anbraten und in den Ofen bei 100°C. Ca. 1,5 Stunden – dann in Butter nachbraten.

Das Gemüse rüsten und in ähnlich große Stücke schneiden. Alles für sich einzeln anbraten bis gewünschter Biss erreicht. Auskühlen lassen. Zum Essen dann alles zusammen erwärmen und würzen, Salz, Zucker, Pfeffer.

---

# Apfelküchle mit Vanilleeis

Rezeptur:

3	Äpfel mit Säure
100g	Mehl
2	Eier
	Milch nach Bedarf
	Zucker und Zimt gemischt
	Lecker Eis kaufen

Arbeitsschritte:

Die Äpfel schälen, mit einem Ausstecher entkernen und in dicke Scheiben schneiden. Aus Mehl, Milch und Eier einen dicken Teig rühren. Die Apfelinge mehlieren, durch den Teig ziehen, in einer Pfanne mit Butterschmalz schön ausbacken. Sofort nach dem Backen in Zimt-Zucker wälzen.

---

## BissFest - ausgehen zuhause

BissFest, Fichtestraße 2, 35039 Marburg

Inhaber: Holger Nienhaus

Telefonnr.: 06421-2025523 / Mobil: 0176-64811357

[www.bissfest-marburg.de](http://www.bissfest-marburg.de) / [info@bissfest-marburg.de](mailto:info@bissfest-marburg.de)

Sparkasse Marburg-Biedenkopf.

Bankleitzahl: 533 500 00

Kontonummer: 885 60

Ust-IdNr.: DE 263 192 273