

2023 REZEPTE

FRISCHE IDEEN FÜR DEN FRÜHLING



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

der Frühling steht vor der Tür. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen starten wir voller Energie in eine neue Saison. Um die Kreativität ein wenig anzukurbeln, bieten wir Ihnen mit diesem Frühlings-Rezeptheft viele Inspirationen für den Start in eine der genussreichsten Zeiten des Jahres. Die köstlichen Gerichte setzen unter anderem auf fernöstliches Gemüse, feine Krabbe und zartes Lammfleisch.

Verführen Sie Ihre Gäste beispielsweise zum Einstieg ins Menü mit einem leckeren „King-Crab-Tatar mit Apfelsorbet“ (S. 8), bevor es mit köstlicher „Teryaki-Grill-Ente mit Essiggemüse“ (S. 12) weitergeht. Raffiniert wird es auf Seite 4 mit unserer „Stulle mit cremiger Avocado und Onsenai“, mit der Sie Ihre Gäste überraschen und zugleich von einem guten Umsatzpotenzial profitieren. Und auf Seite 11 verraten wir Ihnen, wie Sie aus Pastrami, Garnele und Cheddar ein leckeres „Cordon Bleu „Surf n' Turf““ zaubern. Beim Durchblättern des Rezeptheftes kommen Sie garantiert auf den Geschmack – das ein oder andere passende Gericht für ein Ostermenü oder zu Pfingsten ist bestimmt auch dabei!

Übrigens: Auf den Rezeptfotos sehen Sie auch passende Anrichtegerichte zu den Gerichten, die selbstverständlich über uns erworben werden können. Sprechen Sie dazu einfach Ihren Verkaufsberater an.

Mit von der Partie ist in diesem Heft natürlich auch wieder einiges an Warenkunde – zum Beispiel zu Trüffel und Mini-Pak Choi. Hier erfahren Sie viel Wissenswertes zu den verwendeten Lebensmitteln.

Neugierig geworden? Mehr von allem gibt's online in unserer Genusswelt auf www.chefsculinar.de – von Profis für Profis! In unserer Rezeptdatenbank können Sie nicht nur einfach stöbern. Registrierte User sehen mehr: Zu jeder Zutat erscheint der im Rezept verwendete Artikel samt Artikelnummer. Außerdem lassen sich Lieblingsrezepte in einem persönlichen Rezeptbuch speichern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Sammeln von Anregungen – ob in diesem Rezeptheft oder online!

Kulinarische Grüße
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam



CHRISTOPH KOSCIELNIAK

Seit 2012 kreiert der Profikoch für die CHEFS CULINAR Genusswelt köstliche Rezepte.

RENÉ LUDWIG

René Ludwig unterstützt seit 2011 mit seiner Kompetenz und seinen Food-Kenntnissen den Receptservice von CHEFS CULINAR.

DANIEL KÄMMER

Mit viel Kreativität und dem passenden Management-Know-how komplettiert Daniel Kämmer das CHEFS CULINAR Kochteam.

DAS ERWARTET SIE ...

Stulle mit cremiger Avocado und Onsenei	4	Warenkunde Mini-Pak Choi	13
Warenkunde Trüffel	5	Lammkebab mit Zitronenjoghurt	14
Semmelknödel-Salat mit gebackenen Radieschen.....	6	Pulled Rotbarsch.....	15
Fruchtiger Flocken-Müsli-Ball	7	Backfisch mit Quarkteig, Blüten und Dill	16
King-Crab-Tatar mit Apfelsorbet.....	8	Warenkunde Distelöl	17
Smoked-Beef-Tatar in Sweet Onion.....	10	Rauch-Saiblinge mit krossem Baguette	18
Kalbsschnitzel gefüllt mit Pastrami, Garnele und Cheddar	11	Chefs Tofu-Poké	19
Teriyaki-Grill-Ente mit Essiggemüse	12		

Mehr Informationen und weitere Rezepte finden Sie auf www.chefsculinar.de. Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern. Bezeichnungen, die mit einem * markiert sind, sind Grundrezepte. Hinweise zu ihrer Herstellung finden Sie ebenfalls auf unserer Website.



Stulle mit cremiger Avocado

und Onsenei



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

STULLE MIT CREMIGER AVOCADO UND ONSENEI

- 600 g Eier (Gr. M)
- 30 g Meersalzkristalle
- 3 kg Avocado
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Limettensaft
- 2 g Pfeffer
- 750 g Bauern-Roggen-Mischbrot

GARNITUR

- 30 g Lauchzwiebeln
- 50 g Röstzwiebeln
- 50 g Rucola

Portionsgröße: 350 g
Wareneinsatz: ca. 3,30 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2.229/531, Fett: 32,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 6,3 g, Kohlenhydrate: 42,5 g, davon Zucker: 3,7 g, Eiweiß: 14,3 g, Salz: 3,0 g

ZUBEREITUNG

STULLE MIT CREMIGER AVOCADO UND ONSENEI

Bei Zimmertemperatur gelagerte Eier im vorgeheizten Sous-vide-Becken ca. 50 Minuten bei 62 °C garen. Die fertig gegarten Eier aus dem Becken nehmen und direkt mit 1/3 des Salzes zum Anrichten bereitstellen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fleisch mit einem Löffel auslösen. Avocadofleisch mit einer Gabel grob zerdrücken, mit der Hälfte des Olivenöls, dem Limettensaft, 2/3 des Salzes und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten kühl lagern. Brot in fingerdicke Scheiben schneiden, mit dem restlichen Olivenöl einreiben und in einer Pfanne rösten.

GARNITUR

Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden, mit den Röstzwiebeln und dem Rucola anrichten. Nach Belieben mit schwarzem Trüffel garnieren.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Avocadocreme auf den gerösteten Brotscheiben verteilen. Onsenei mit einem Messer anschlagen und das cremige Ei vorsichtig aus der Schale auf die Avocadocreme laufen lassen. Salz und geröstete Zwiebeln übers Ei geben. Mit Frühlingslauch und Rucola garnieren. Zum Schluss Trüffel darüberhobeln.



Online zum Rezept



Trüffel

Verwendung

Vor der Verwendung sollten Sie Trüffel mit einer weichen Bürste sorgfältig von Erdresten befreien. Dann werden sie gehobelt, am besten mit einem speziellen Trüffelhobel. Damit kann man die Dicke der Späne nach Wunsch einstellen. Und dann steht dem Genuss nichts mehr im Wege: Schon ein paar Trüffelscheiben auf einem Pasta- oder Reisgericht, aber auch auf gebratenem Fleisch entfalten ein unwiderstehliches Aroma. Weiße Trüffel passen prima zu Spiegel- oder Rührei, zu Risotto, Polenta und Tatar. Schwarze Trüffel lassen sich gut mit Geflügel, Cremesuppen auf Sellerie- und Kartoffelbasis oder Schmorbraten kombinieren.

Qualität & Einkauf

Ob eine Trüffel schmeckt oder nicht, sieht man ihr leider nicht an. Man sollte deshalb die guten Stücke beim Händler seines Vertrauens kaufen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Trüffel frisch und sauber aussieht und möglichst keine defekten Stellen aufweist. Auch der Duft kann viel verraten: Ein stechender, unangenehmer Geruch ist eindeutig ein Hinweis auf zu alte und nicht mehr genießbare Trüffel.

*Pilz-Liebhaber, Gourmets, Köche –
alle stehen auf die hässlichen Knollen.*

Semmelknödel-Salat

mit gebackenen Radieschen



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

SEMMELNÖDEL-SALAT

300 g Semmelknödel*
400 g Radieschen
30 ml Rapsöl
3 g Jodsalz
20 ml Apfelessig

Portionsgröße: 120 g
Wareneinsatz: ca. 0,20 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 383/92, Fett: 5,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,6 g, Kohlenhydrate: 7,4 g, davon Zucker: 1,6 g, Eiweiß: 2,5 g, Salz: 0,1 g

*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf www.chefsculinar.de.

ZUBEREITUNG

SEMMELNÖDEL-SALAT

Die Semmelknödel wie im Rezept angegeben herstellen und fertig garen. Sobald die Knödel ausgekühlt sind, in Spalten schneiden.

Die Radieschen waschen und halbieren. Mit Öl und Salz würzen und im Ofen auf einem Blech bei 170 °C ca. 10 Minuten backen. Ebenfalls auskühlen lassen. Mit den Knödelspalten mischen sowie mit Apfelessig und nach Bedarf mit Pfeffer abschmecken.

PROFI-TIPP

Dieses Rezept eignet sich optimal, falls Sie Semmelknödel übrig haben und diese noch weiter verarbeiten möchten.

Probieren Sie den Semmelknödel-Teig auch mit anderen Brotsorten wie Vollkorn oder Lauge aus oder mischen Sie die Sorten.



Online zum Rezept

Fruchtiger Flocken-Müsli-Ball



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

FRUCHTIGER FLOCKEN-MÜSLI-BALL

Trockenfrüchte mit Apfelsaft fein pürieren. Müsli in eine Schüssel geben, die pürierten Früchte unterheben. Abgedeckt ca. 1 Stunde quellen lassen. Sollte die Masse zu dick sein, mit etwas Saft strecken. Sollte sie zu dünn sein, etwas Müsli unterheben. Anschließend ca. 25 g schwere Bällchen formen. Kurz vor dem Anrichten durch die Blüten rollen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die fruchtigen Flocken-Müsli-Balls als Lolli spießen oder einfach auf einer beliebigen Platte anrichten.

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

FRUCHTIGER FLOCKEN-MÜSLI-BALL

- 75 g Mischobst getrocknet
- 75 ml Apfelsaft
- 100 g Früchte Müsli
- 2 g Alpenblütenmix

Portionsgröße: 25 g

Wareneinsatz: ca. 0,10 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 241/57, Fett: 0,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,0 g, Kohlenhydrate: 11,3 g, davon Zucker: 0,9 g, Eiweiß: 1,2 g, Salz: 0,0 g

King-Crab-Tatar mit Apfelsorbet



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

APFELSORBET

Zitronengras mit dem Messerrücken anknöpfen. Wasser, Zucker und Glukosesirup aufkochen, Zitronengras dazugeben und abkühlen lassen. Den entstandenen Läuterzucker passieren und mit dem grünen Apfelpüree sowie dem Zitronensaft vermengen und abschmecken.

KING-CRAB-TATAR

Krabbenfleisch fachgerecht auftauen. Anschließend in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Gurken und Äpfel entkernen und in Brunoise schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen und Petersilie in Julienne schneiden. Koriander grob zupfen. Alle Zutaten mit der Mayonnaise vermischen und mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Limettenabrieb und Yuzu-Saft abschmecken.

GARNITUR

Für die Hippenmasse: Mehl, Zucker, Butter und Eiweiß miteinander verrühren und ca. 1 Stunde kaltstellen. Anschließend auf einer Silikon-Form-Matte aufstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 5 Minuten goldbraun backen. Direkt

nach dem Backen noch heiß vorsichtig aus der Form heben.

Für die Avocadocreme: Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fleisch mit einem Löffel auslösen. Avocadofleisch mit Mayonnaise, Yuzu-Saft, Salz und Limettenabrieb in einem Mixer fein pürieren, anschließend abschmecken und eventuell nachwürzen. Die Creme in einen Dressierbeutel oder eine Squeeze-Flasche füllen und bis zum Anrichten kühl lagern.

Für die Gurkenröllchen: Die Gurken halbieren, mit einem Gemüseschäler Streifen runterschälen und nach Belieben marinieren.

Blüten und Kresse mit den schon vorbereiteten Zutaten zum Anrichten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

King-Crab-Tatar in einem Ring mit 8 cm Durchmesser anrichten. Mit der Avocadocreme, den Gurkenröllchen, den Blüten und der Kresse garnieren. Vor dem Servieren eine kleine Nocke Apfelsorbet auf das Tatar setzen und mit der Hippe garnieren.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

APFELSORBET

- 10 g Zitronengras
- 30 ml Wasser
- 30 g Zucker
- 10 g Glukosesirup
- 75 g Früchtepüree – grüner Apfel
- 5 ml Zitronensaft

KING-CRAB-TATAR

- 1,2 kg Königskrabben
- 170 g Gurken
- 170 g Äpfel Braeburn
- 30 g Schnittlauch
- 15 g glatte Petersilie
- 5 g Koriander
- 300 g Salatmayonnaise (50 % Fett)
- 10 g Meersalzkristalle
- 5 g Pfeffer-Cuvée
- 1 g Piment d'Espelette
- 5 g Limettenabrieb
- 30 ml Yuzu-Saft

GARNITUR

- 5 g Weizenmehl (Type 405)
- 5 g Zucker
- 5 g Butter
- 5 ml Eiweiß
- 120 g Avocados
- 15 g Salatmayonnaise (50 % Fett)
- 5 ml Yuzu-Saft
- 1 g Meersalzkristalle
- 1 g Limettenabrieb
- 300 g Gurken
- 5 g essbare Blüten
- 3 g Vene-Kresse
- 3 g Affilla-Kresse

Portionsgröße: 185 g

Wareneinsatz: ca. 16,00 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 886/214, Fett: 18,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,5 g, Kohlenhydrate: 11,9 g, davon Zucker: 6,9 g, Eiweiß: 1,0 g, Salz: 1,1 g

Mit Piment d'Espelette wartet eine besondere Gewürzspezialität auf Ihre Speisen. Es wird aus Gorria-Schoten gewonnen.



Smoked-Beef-Tatar

in Sweet Onion



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

SMOKED-BEEF-TATAR IN SWEET ONION

- 1 kg Gemüsezwiebeln
- 10 g Meersalz-Flocken
- 100 g Brauner Zucker
- 40 ml Sojasauce mit weniger Salz
- 40 g Senf
- 800 g Rinderbug
- 600 g Eier (Gr. L)
- 20 g Petersilie
- 50 g Meerrettich

Portionsgröße: 230 g
Wareneinsatz: ca. 1,20 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 1.157/277, Fett: 13,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,3 g, Kohlenhydrate: 16,1 g, davon Zucker: 14,8 g, Eiweiß: 21,0 g, Salz: 1,1 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

SMOKED-BEEF-TATAR IN SWEET ONION

Gemüsezwiebeln halbieren, mit Meersalz-Flocken und braunem Zucker bestreuen und im Räuchereinsatz oder Räucherofen ca. 20 Minuten räuchern. Die Zwiebelhälften so aushöhlen, dass nur die äußere Schicht bleibt. Die beim Aushöhlen entstandenen-Zwiebelreste fein hacken, mit Sojasauce und Senf abschmecken. Frisches Rindertatar herstellen und in der Größe der ausgehöhlten Zwiebeln formen. Die

ausgehöhlten Zwiebeln mit dem Tatar füllen, jeweils ein Eigelb daraufsetzen und erneut etwa 6–10 Minuten warm räuchern. Die zuvor feingehackten Zwiebeln und die gehackte Petersilie über das Tatar geben. Frischen Meerrettich darüberreiben.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die mit Beef-Tatar gefüllten Zwiebeln auf Tellern servieren. Eventuell frisches Baguettebrot dazureichen.

Kalbsschnitzel gefüllt mit

Pastrami, Garnele und Cheddar



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

CORDON BLEU „SURF N' TURF“

Kalbsrücken fachgerecht parieren. Scheiben von ca. 140 g schneiden und einen Schmetterlingschnitt durchführen. Das Fleisch etwas flach klopfen. Garnelen fachgerecht auftauen. Mit Pastrami umwickeln und in die Fleischtasche legen. Cheddar ebenfalls einfüllen und gut andrücken. Das Fleisch nach Belieben würzen. Dann in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und anschließend in Semmelbröseln wenden.

Darauf achten, dass die Öffnung gut verdeckt ist. In ausreichend Rapsöl langsam goldgelb backen. Nach Belieben mit Butter soufflieren.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Wer mag, mischt in die Semmelbrösel noch gestoßene Corn Flakes oder Maisgrieß. Dazu passt hervorragend eine frische Chimichurri.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

CORDON BLEU „SURF N' TURF“

- 1,6 kg Kalbsrücken
- 330 g Black-Tiger-Garnelen
- 200 g Rinder-Pastrami
- 200 g Cheddar (48 % Fett i. Tr.)
- 100 g Weizenmehl (Type 405)
- 150 g Vollei
- 300 g Semmelbrösel
- 200 ml Rapsöl

Portionsgröße: 260 g
Wareneinsatz: ca. 5,00 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2.026/483, Fett: 21,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,6 g, Kohlenhydrate: 28,7 g, davon Zucker: 0,1 g, Eiweiß: 42,9 g, Salz: 0,1 g

Teriyaki-Grill-Ente

mit Essiggemüse



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

TERIYAKI-GRILL-ENTE

- 50 g Teriyaki-Wok-Sauce
- 40 ml Sojasauce
- 35 g Honig
- 15 g grober Orangepfeffer
- 15 g geschälter Knoblauch
- 300 ml Tomatenketchup
- 4 g geschrotete Chilis
- 100 g Yuzu-Fruchtpüree
- 1,6 kg Barbarie-Entenbrust, weiblich

ESSIGGEMÜSE

- 500 g Gurken
- 500 g Mini-Pak-Choi
- 200 g Lauchzwiebeln
- 50 ml Reissessig (5%)
- 40 g Zucker
- 15 g Jodsalz
- 5 g geschroteter schwarzer Pfeffer

Portionsgröße: 340 g

Wareneinsatz: ca. 3,10 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2.087/497, Fett: 28,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 9,3 g, Kohlenhydrate: 29,8 g, davon Zucker: 7,2 g, Eiweiß: 31,1 g, Salz: 0,2 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

TERIYAKI-GRILL-ENTE

Teriyakisauce und Sojasauce mit Honig, Orangepfeffer, Knoblauch, Ketchup, Chili und Yuzu-Fruchtpüree aufkochen.

Entenbrüste parieren und die Hautseite einschneiden. Die Entenbrüste in die ausgekühlte Marinade legen und über Nacht vakuumieren. Entenbrüste aus der Marinade herausnehmen und gut abtupfen. Grill vorheizen und die Entenbrüste mit ihrer Hautseite auf eine kalte Gussplatte setzen, damit das Fett besser schmelzen und austreten kann. Im geschlossenen Grill die Entenbrüste bei mehrmaligem Wenden etwa 20–25 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte bei maximal 60 °C liegen. Die Mari-

nade erhitzen und die gegarten Entenbrüste darin warmhalten. Die Marinade zur Entenbrust servieren

ESSIGGEMÜSE

Gurken in Scheiben, Pak Choi in feine Streifen und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Reissessig mit Zucker und Salz verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten vermengen und bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Entenbrüste tranchieren und mit der restlichen Marinade und dem Essiggemüse zusammen servieren.

Mini-Pak Choi

Verwendung

Die kleinere Variante des beliebten Blattgemüses Pak Choi, Mini-Pak Choi, bietet dieselben vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche wie die größere Variante. Dank seiner kompakten Größe kann Mini-Pak Choi aber auch in Gänze zubereitet werden. Mini-Pak Choi ist ein wahrer Allrounder in der asiatischen Küche. Mit seinem milden, süßlichem Kohlgeschmack und der zarten Textur, ist das Gemüse eine beliebte Wahl für viele Gerichte. Er kann roh in Salaten genossen werden, in die er eine erfrischende Note und eine knackige Textur bringt. Er eignet sich jedoch auch perfekt für die Zubereitung in der Pfanne oder im Wok, wo er in Kombination mit anderen Zutaten wie Knoblauch oder Ingwer seinen vollen Geschmack entfaltet. Soll der Geschmack bei einem Gericht noch etwas milder sein, können nur die Blätter verwendet werden. Auch in Suppen und Eintöpfen ist das Gemüse eine willkommene Zutat, die für eine zusätzliche Portion Nährstoffe sorgt.

Lagerung & Aufbewahrung

Um die frische Qualität und den Geschmack des Mini-Pak Choi zu erhalten, ist es wichtig, ihn richtig zu lagern. In der Kühlung hält er sich etwa eine Woche. Um die Haltbarkeit zu verlängern, kann man den Stiel etwas abschneiden und das Gemüse in ein feuchtes Tuch wickeln, bevor es in die Kühlung gelegt wird. Bevor es verwendet wird, sollte man es gründlich waschen, um jeglichen Schmutz oder Sand zu entfernen.

*Die asiatische Kohlart
hat eine leichte Senfnote.*

Lammkebab mit Zitronenjoghurt

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

ZITRONENJOGHURT

- 100 g Bio-Zitronen
- 600 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 6 g Meersalz-Flocken
- 6 g grober Zitronenpfeffer

PETERSILIEN-CRÉPE

- 350 g Eier (Gr. L)
- 550 ml H-Milch (3,5 % Fett)
- 5 g Meersalz-Flocken
- 300 g Weizenmehl (Type 405)
- 40 g Petersilie

LAMM-KEBAB

- 1,2 kg Lammkeule ohne Knochen
- 200 g geschälte Zwiebeln
- 30 g geschälter Knoblauch
- 40 g Petersilie
- 30 g grüne Chilis
- 10 g Meersalz-Flocken
- 30 g geschroteter Kümmel
- 10 g Koriander
- 5 g Paprikapulver
- 100 ml mildes Olivenöl
- 200 g Lauchzwiebeln
- 550 g rote Spitzpaprika
- 350 g Fenchelknollen
- 50 g Honig
- 10 g Jodsalz
- 100 ml Ajvar
- 50 ml Apfelessig

Portionsgröße: 460 g
Wareneinsatz: ca. 3,15 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2.797/670, Fett: 37,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,2 g, Kohlenhydrate: 43,6 g, davon Zucker: 6,3 g, Eiweiß: 37,2 g, Salz: 3,3 g



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

ZITRONENJOGHURT

Bio-Zitronen abreiben und anschließend auspressen. Joghurt mit Salz, Zitronenpfeffer sowie dem Saft und dem Abrieb der Zitrone glattrühren.

PETERSILIEN-CRÉPE

Eier, Milch, Salz, Mehl und Petersilienblätter in einem Mixer zu einem glatten Crêpes-Teig verarbeiten. In einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes backen und bereitstellen.

LAMM-KEBAB

Lammkeule zurechtscheiden und grob wolfen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und grüne Chilischoten fein hacken. Alle Zutaten mit Salz, Kümmel, Korian-

der und Paprikapulver kräftig vermengen und für ca. 2 Stunden kühl stellen. Aus der Masse gleichgroße Kebabs formen und über offener Flamme leicht medium grillen. Die Kebabs mit gutem Olivenöl bepinseln. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Spitzpaprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen und fein hobeln. Gemüse mit Honig, Salz, Ajvar und Apfelessig marinieren.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Petersilien-Crêpes mit dem marinierten Gemüse belegen und das gegrillte Kebab darauflegen. Mit Zitronenjoghurt beträufeln.

Pulled Rotbarsch



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

PULLED ROTBARSCH

Wasabipaste mit Sojasauce, Honig und Ketchup glatrühren. Rotbarschfilets in der Marinade wenden und auf Räucherholzbletzer setzen. Kugel-Grill gut vorheizen und die Räucherbletzer samt Rotbarsch bei direkter Hitze auf den Grill setzen. Die Bleter kurz anröchen und dann die Hitze stark reduzieren, indem Sie die Luftzufuhr senken. Mit geschlossenem Deckel die Rotbarschfilets etwa 15 Minuten räuchern und garen. Die Temperatur sollte nicht 160 °C übersteigen.

In der Zwischenzeit Tomaten abziehen und würfeln, Chilischoten fein schneiden, Knoblauch fein hacken, Lauchzwiebeln fein schneiden und frischen Meerrettich reiben. Mit Olivenöl vermengen, mit Salz und

Pfeffer abschmecken und zu einer Salsa vermengen. Wildkräutersalat bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Rotbarschfilets von den Holzblettern nehmen und leicht zerreißen. Die Tomatensalsa über dem Rotbarsch verteilen und mit Wildkräutern garnieren.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

PULLED ROTBARSCH

- 40 g Wasabipaste
- 100 ml Sojasauce mit weniger Salz
- 40 g Honig
- 200 ml Tomatenketchup
- 1,4 kg Rotbarschfilet
- 900 g Strauchtomaten
- 30 g rote Chili
- 30 g geschälter Knoblauch
- 100 g Lauchzwiebeln
- 40 g Meerrettich
- 150 ml mildes Olivenöl
- 10 g Meersalz-Flocken
- 3 g schwarzer, gemahlener Pfeffer
- 100 g Wildkräutersalat

Portionsgröße: 300 g

Wareneinsatz: ca. 2,55 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 1.477/353, Fett: 19,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g, Kohlenhydrate: 14,8 g, davon Zucker: 3,3 g, Eiweiß: 28,3 g, Salz: 1,3 g

Backfisch mit Quarkteig, Blüten und Dill

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

BACKFISCH

- 800 g Kabeljauloins
- 160 g Weizenmehl (Type 405)
- 5 g Salz
- 5 g Backpulver
- 150 g Speisequark (40 % Fett)
- 20 ml H-Milch (3,5 % Fett)
- 120 g Vollei
- 10 ml Distelöl
- 20 ml Zitronensaft
- 15 g Dill
- 5 g Blütenmix
- Frittieröl

Portionsgröße: 100 g

Wareinsatz: ca. 2,75 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 808/194, Fett: 7,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,2 g, Kohlenhydrate: 12,9 g, davon Zucker: 0,6 g, Eiweiß: 18,7 g, Salz: 0,5 g

ZUBEREITUNG

BACKFISCH

Kabeljau fachgerecht auftauen und in Stücke von ca. 40 g schneiden.

Mehl mit Salz und Backpulver vermischen. Quark, Milch, Vollei, Distelöl und Zitronensaft verrühren und unter die Mehlmischung mengen. So lange rühren, bis alle Zutaten gut miteinander verbunden sind.

Dill fein schneiden und mit den Blüten zum Teig geben. 30 Minuten stehen lassen.

Fischfilet abtropfen, nach Bedarf würzen. Durch den Backteig ziehen und in 170 °C heißem Frittierfett ca. 6 Minuten backen. Auf einem Tuch abtropfen lassen und servieren.

PROFI-TIPP

Zum Backfisch passt sehr gut ein frischer Kräuterquark.



Online zum Rezept

*Schmeckt nussig und leicht herb –
ähnlich wie Sonnenblumenöl. ◦*



Distelöl

Verwendung

Distelöl unterstreicht durch sein nussiges Aroma vor allem kalte Speisen wie Salate und Rohkost. Auch einen Dip oder ein leckeres Pesto kann es verfeinern. Zu Gemüse sollten Sie es erst kurz vor dem Anrichten geben.

Kaltgepresstes Distelöl hat einen niedrigen Rauchpunkt; seine zahlreichen ungesättigten Fettsäuren machen es sehr hitzeempfindlich. Daher sollten Sie es nicht erhitzen – dabei können sonst krebserregende Stoffe entstehen. Erwärmt lässt es sich höchstens zum kurzen Garen oder Dünsten verwenden. Raffiniertes Distelöl dagegen eignet sich zum Kochen und Braten, wenn Sie Temperaturen um 180 °C nicht überschreiten.

Lagerung & Aufbewahrung

Wie jedes Öl sollte auch Distelöl am besten kühl, dunkel und gut verschlossen aufbewahrt werden – so bleibt es 9–12 Monate haltbar. Kommt es längere Zeit mit Licht und Luft in Berührung, wird es ranzig. Angebrochene Flaschen sollten daher nach 4–8 Wochen verbraucht sein. Die kaltgepresste Variante des Öls ist empfindlicher. Am besten kaufen Sie nur kleinere Mengen und verbrauchen diese zügig.

Rauch-Saiblings mit krossem Baguette

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

RAUCH-SAIBLINGE

- 800 g Saiblingsfilet
- 5 g feines Meersalz
- 50 ml mildes Olivenöl
- 200 g Mini-Gurken
- 5 g Dill
- 100 g rote Zwiebeln
- 150 g Magerquark (0,3 % Fett)
- 200 g Joghurt, griechische Art (10 % Fett)
- 3 g Jodsalz
- 1 g schwarzer, gemahlener Pfeffer
- 100 g Lauchzwiebeln in Streifen
- 1 kg Baguette
- 40 g kleine Kapern
- 40 g Bio-Limetten

Portionsgröße: 260 g

Wareinsatz: ca. 1,85 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 2.042/486, Fett: 17,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,3 g, Kohlenhydrate: 53,7 g, davon Zucker: 3,7 g, Eiweiß: 27,1 g, Salz: 0,8 g

ZUBEREITUNG

RAUCH-SAIBLINGE

Die Saiblingsfilets mit Meersalz bestreuen und mit Olivenöl bestreichen. Die Filets mit der Hautseite auf ein Räucherbrett legen und auf einen gut vorgeheizten Smoker oder einen Kamado-Grill setzen. Luftzufuhr stark reduzieren, damit die Hitze gesenkt wird. Deckel schließen und je nach Größe der Filets ca. 12–15 Minuten garen. Anschließend die Filets vom Grill nehmen und die Haut abziehen. Die Haut kann auf dem Grill dann anschließend knusprig gebacken werden. Gurken waschen und längs in dünne

Scheiben schneiden, Dill grob hacken und rote Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Quark und Joghurt mit Salz und Pfeffer glattrühren, mit Lauchzwiebeln vermengen. Baguettebrot frisch aufbacken und bereitstellen. Kapern und Limetten bereitstellen.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Frisch gebackenes Baguette seitlich aufschneiden, mit Quark-Joghurt-Creme bestreichen, Saiblingsfilets, Zwiebeln und Gurkenscheiben hineinlegen. Mit Dill bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.



Online zum Rezept



Online zum Rezept

ZUBEREITUNG

CHEFS TOFU-POKÉ

Gegarten, warmen Sushireis in die Mitte der Bowl legen. Mit Furikake Cocos Citrus bestreuen. Naturreis, Paprikawürfel, Avocadohälften, Möhrenstifte/-raspel, Ananaswürfel und Tofu mit Edamame im Uhrzeigersinn um den Sushireis anrichten. Mit Kokos-Chips bestreuen und mit Koriander garnieren. Chefs Sweet Soja separat reichen.

Er ist nicht jedermanns Sache. Doch wer das Aroma mag, kann von dem Gewürz gar nicht genug bekommen!



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

CHEFS TOFU-POKÉ

- 1,2 kg Sushireis*
- 40 g Furikake Cocos Citrus*
- 300 g Natur-Vollkorn-Reis*
- 20 g rote Paprikawürfel, 20 x 20 mm
- 200 g Avocados
- 200 g Möhrenstifte/-raspel
- 200 g Ananaswürfel
- 500 g geräucherter Tofu
- 300 g Edamame
- 50 g Kokos-Chips
- 10 g frischer Koriander
- 300 ml Chefs Sweet Soja*

Portionsgröße: 360 g

Wareneinsatz: ca. 2,15 €

Nährwerte pro Portion:

kcal/kJ: 1.991 / 474, Fett: 19,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,3 g, Kohlenhydrate: 54,3 g, davon Zucker: 10,7 g, Eiweiß: 18,5 g, Salz: 1,0 g

*Grundrezept – Zubereitungshinweis auf www.chefsculinar.de.

Lust auf mehr Rezeptideen?

Dann besuchen Sie uns auf www.chefsculinar.de.
Hier finden Sie weitere Rezepte, mit denen Sie Ihren
Speiseplan bereichern können.

Wir leben Foodservice

Herausgeber:
CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG
Mühlendamm 1, 24113 Kiel
www.chefsculinar.de

Fotografie: Christoph Wojtyczka

Rezepte: René Ludwig, Christoph Koscielniak
und Daniel Kämmer



Artikelinformationen zu Zusatz-
stoffen und Allergenen etc. finden
Sie im Internet auf www.produkt.de.
Gerne steht Ihnen auch unser
Kundenservice zur Verfügung.



www.chefsculinar.de

CHEFS CULINAR
WIR LEBEN FOODSERVICE