Kochkurshandbuch
der Oberen Metzgerei Franz Winterhalter

2 Was lange währt ...
3 Kochen ist einfach – das wichtigste sind die Zutaten !
4 Küchentipps (Grundausstattung, Gewürze, Lagertemperaturen)
5 Kalorien-, Eiweiß- und Fett-Tabelle
6 Bratentabelle und Kerntemperaturen verschiedener Fleischstücke

Rezepturen und Kurzanleitungen

7 Kartoffeln
8 Ravioli – Buttersoße – Hollandaise – glaciertes Putenragout
9 gebratener Spargel - Steaks
10 karamelisierte Erdbeeren – Mascarponecreme – gebratene Lotte
11 geschmorte Kalbshaxe mit Risotto
12 Blätterteiggerichte
13 frischer Spargel
14 Literaturtipps

Was lange währt ...

Kochkursabende

Sehr verehrte Teilnehmer der Kochkurse,
was lange währt wird endlich gut.

Der letzte Kochkurse ist nun schon einige Tage her - ich hoffe die Zeilen kommen aber noch immer rechtzeitig, um das Gesprochene bzw. das Gezeigte noch einmal aufzufrischen. Erst einmal möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass Sie an den von uns angebotenen Kochkursen teilgenommen haben. Es war zwar anstrengend, jedoch hat es mir persönlich sehr viel Spaß und Freude bereitet, Ihnen in Ruhe Tipps zu geben bzw. Fragen zu beantworten. Auch die, doch immer wieder interessanten, Gespräche nach den Kochkursen, werden mir in angenehmer Erinnerung bleiben. Ich hoffe, auch Sie werden die Abende in angenehmer Erinnerung behalten und vielleicht das Ein oder Andere ausprobieren und daran Freude haben. Speziell möchte ich mich auch noch im Namen der Tumorbiologie in Freiburg bedanken, so wie des Vereines Kinder Herzen helfen e.V. welchen wir insgesamt 5.600 € durch Ihre Beiträge haben zukommen lassen können. Vergelt`s Gott. Desweiteren möchte ich darauf hinweisen, dass wir immer wieder neue Rezepturen bzw. Tipps und Kniffe unter dem Link „Partyservice-Rezepturen“ im Internet veröffentlichen, die Sie sich jederzeit herunterladen können.
Und denken Sie immer daran: Ein Rezept kann immer nur eine Grundlage für ein Gericht sein - gehen Sie immer davon aus, was gerade Saison hat und wandeln Sie ab. Eine kleine Abwandlung - denken Sie an die Kartoffelküchle - ergibt schon ein ganz anderes Gericht. Deshalb habe ich nachstehend nur die grobe Aufstellung der Rezeptur aufgeführt. Sie können mich gerne anrufen,
falls Sie Fragen haben sollten.

Einen kleinen Buchtipp möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben :
Eckhart Witzigmann
„Meine Lieblingsrezepte“
„Die besten 100 Hausrezepte“
„Das große Buch über Fleisch“
Die Rezepte in den Büchern von Witzigmann sind genau -
was man von anderen nicht immer sagen kann.

Kochen ist einfach - das Wichtigste sind die Zutaten !
Mit dieser Rezeptsammlung möchte ich versuchen, Sie zu motivieren, ab und an wieder einmal etwas auszuprobieren.
Wichtig: Gerade bei der „schnellen Küche“ ist es besonders ratsam, nur beste Produkte zu verwenden. Je natürlicher die Produkte belassen werden, um so feiner und auch interessanter ist der Geschmack. Man denke nur an die klassische italienische aber auch chinesische Küche. Ebenfalls sollten Sie sich durch eine gute Vorbereitung die Arbeit erleichtern, d.h. dass Sie ähnlich wie in der Gastronomie so viel als möglich vorbereiten.
Grundsatz:
Wie in der Mode, bei Möbeln oder der Natur
gibt es einfach klassische Dinge, die zusammenpassen.
Erdbeeren und Sahne oder Kartoffeln und Butter
Wir verbleiben mit freundlichen Grüssen und wünschen Ihnen beim Kochen viel Spaß und **„einen gesunden Appetit“.**

Ihre
Obere Metzgerei
Franz Winterhalter GmbH

Peter Winterhalter

Küchentipps

Grundausstattung Küche / Geräte / Handwerkszeug

■ Messer scharf in verschiedenen Größen
(großes breites Messer – zum Schnittlauch schneiden !! „nicht quetschen“
■ Holzkochlöffel
■ Schneebesen
■ ausreichend große Bretter
■ stabile Pfannen, die eben auf der Herdplatte liegen
(müssen keine teuren sein – lieber mal wieder eine Neue kaufen)
■ Spitzsieb zum Passieren von Soßen

Gewürze

➔ Pfeffermühlen für die verschiedenen Pfeffersorten
Gewürzmühlen (Bitte keine mit Plastikmahlwerk – am besten Porzellan)
➔ Curry als Paste
➔ verschiedene Essigsorten – mindestens 5 Stück
(Weinbrand-, Sherry-, Balsamico (weiß und dunkel), Weissweinessig
➔ Öle
(Sonnenblumen-, Oliven-, Kürbiskern-, Erdnuss-Öl etc.)
➔ Kräuter tiefgefroren / im Topf
➔ asiatische Gewürze
(Sojasoße, Sambal Oelek, Sambal manis)

Lagertemperaturen

Die meisten Kühlschränke sind zu warm eingestellt, die Temperatur sollte nicht über 7 °C sein.
Wichtig: Kochen kann und soll Freude bereiten - machen Sie aus dem Kochen ein Event. Laden Sie sich Leute ein bzw. treffen Sie sich mit Freunden um zu kochen. Die großen, meist sehr gut eingerichteten, Küchen wollen auch genutzt werden. Wie das Wort Lebensmittel schon sagt. Essen ist Mittel - im und zum Leben.

Kalorien-, Eiweiß- und Fett-Tabelle

	kcal/100g	Eiweiß %	Fett %
Schweinefleisch			
Schnitzel mager	106	22	2
Kotelett	174	21	10
Filet	106	22	2
Nacken/Hals	165	20	10
Bauch	324	16	29
Gem. Hackfleisch	285	23	20
Rindfleisch			
Filet	121	21	4
Roastbeef	130	22	4
Hüfte	106	21	2
Oberschale	111	22	3
Lamm			
Keule	250	18	18
Kotelett	370	15	32
Kalbsfleisch			
Filet/Schnitzel	104	21	1
Haxe	107	21	2
Kotelett	122	21	3
Geflügel			
Hähnchenbrust	102	24	1
Hähnchenkeule	137	20	5
Ente	243	18	17

Bratentabelle und Kerntemperaturen verschiedener Fleischstücke

Schwein	**Grad C° im Kern**
Filet	58
Karree	62
Kasseler	62
Bug	68
Keule	68
Hals	66
Braten mager	64
Rind medium	
Filet	54
Roastbeef	54
Hüfte	54
Rinderbraten	68-75
Kalb medium	
Rücken	54
Fricandeau	54
Geflügel	63 durchgegart

Zubereitungshinweis

Umluftofen: Die ersten 10 Minuten bei
160 C ° braten, bis Fleisch Farbe angenommen hat, dann Temperatur auf 120-140 C° reduzieren bis
die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist.

Elektroherd: Ofen vorheizen, dann die ersten
10 Minuten auf 200 C° braten, danach die Temperatur auf 120-140 C° reduzieren, um einen starken Gewichtsverlust zu vermeiden.

Rezepturen und Kurzanleitungen

Kartoffeln
Kartoffel festkochend, kochen und pellen.
Dies können wir nun als Grundprodukt verwenden für Bratkartoffeln klassisch für Wurstsalat, Schnitzel etc. gebratene Kartoffeln in Olivenöl zum Lamm, Saltim bocca kleingeschnitten in Kartoffelwürfel mit frischen Kräutern
(egal welche, zu Kartoffeln passt fast alles) als Grundlage für einen Auflauf mit Feta und z. B. Blattspinat in Scheiben geschnitten - geschichtet mit Tomaten, luftgetrocknetem Schinken und Mozzarella (ebenfalls als Auflauf)

passende Gewürze bzw. Kräuter zur Kartoffel:
- Rucola
- Kerbel
- Schnittlauch
- Thymian
- Basilikum

(Wichtig: nur ganz kurz vor dem Servieren dazugeben,
damit der Geschmack sich optimal entfaltet bzw. der Basilikum nicht kaputt geht.)
- Bei Blattpetersilie bzw. Rucola kann diese leicht in Butter angebraten werden, dadurch bekommt die Kartoffel einen leicht nussigen Geschmack.
- Ingwer: Bitte nicht reiben, sondern so fein wie möglich in Scheiben bzw. in kleine feine Scheiben oder Würfel schneiden.
- Paprikastreifen rot

Abwandlungsmöglichkeiten aus der Kartoffel
Kartoffelgrundmasse
gekochte und geschälte Kartoffeln durch eine Spätzlepresse drücken - auf ca. 1 kg Kartoffeln 3 Eigelb und je nach Feuchtigkeit der Kartoffel etwas Mehl dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer bzw. passenden Kräutern oder Gewürzen (siehe auch Auflistung.) Aus dieser Grundmasse können nun zum Beispiel kleine Kartoffelküchle geformt werden bzw. Gnocchi abgedreht werden bzw. als Platte für einen Auflauf ausgerollt werden.
Unter Zugabe von Creme fraiche bzw. festem Sauerrahm können wir davon wiederum eine lockere Tortellini oder Raviolifüllung machen bzw. unter Zugabe von etwas mehr Ei, Creme fraiche oder Sauerrahm eine Gratiniermasse für Fleischmedaillons.

Ravioli
Nudelteig am besten vom Bäcker machen lassen - ruhig eine größere Menge, diese dann in kleinen Einheiten einfrosten. Teig mit einer Nudelmaschine zu einer dünnen Bahn ausrollen. (Diese Maschine kostet ca. 35 Euro). Danach mit etwas Ei bestreichen. Mit einem Teelöffel kleine Nocken abstechen und auf die Nudelteigbahn geben. Die obere Bahn und dicht um die Nocken auf die zweite Bahn festdrücken, so dass keine Luft mehr dazwischen ist. Die einzelnen Ravioli nun ausstechen oder mit dem Teigrad abschneiden. Der Rand sollte hierbei nicht zu groß sein.

Buttersoße
Aus dem Nudelwasser und unter Umständen etwas Fleischbrühe kann man eine typische Pastasoße, wie es die Italiener machen, herstellen. Etwas Flüssigkeit in eine Pfanne oder einen flachen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren (einkochen). Unter die kochende Flüssigkeit Butter hinzugeben (nicht sparsam sein) und unter leichtem Rühren ergibt sich eine Emulsion. Wenn sich diese wieder lösen sollte einfach ein wenig Flüssigkeit dazugeben. Zum Aromatisieren des Butterfonds Kräuter, kleine Tomatenwürfel oder Rucola hinzugeben.

Hollandaise
3 Eigelb, 3 Esslöffel Weisswein, etwas Salz, Cayennepfeffer und einen Spritzer Zitronensaft auf Wasserdampf schaumig schlagen. Handwarme Butter (300 g) langsam unter die schaumige Masse rühren.
Sollte die Soße gerinnen, kann man diese mit einem Esslöffel heißem Wasser wieder retten.

glaciertes Putenragout
Putenfleisch mit Mehl bestäuben und in einer großen Pfanne scharf anbraten.
Bei größeren Mengen dies in einem zweiten Vorgang wiederholen. Es sollte dabei nicht zum Köcheln des austretenden Fleischsaftes kommen. Bei Erreichen einer leichten Bräunung fein geschnittene Zwiebeln und Ingwer hinzugeben und leicht mit anbraten. Erst jetzt salzen und leicht pfeffern (Schwarzer Pfeffer aus der Mühle). Das Ganze dann mit etwas Sojasoße und frisch ausgepresstem Limettensaft ablöschen, abschmecken mit Sambal manis, Sambal oelek und Honig.Um einen leichten Fond zu erhalten, können Sie auch etwas Fleischbrühe oder Bratenjus angießen.

gebratener Spargel
Spargel schälen und in ca. 1 cm starke Stücke schneiden (diagonal). In eine heiße Pfanne Olivenöl geben und den Spargel mit leichter Farbgebung anbraten. Abschmecken mit Salz, Zucker, Pfeffer (aus der Mühle) und etwas Limettensaft. Sie können so den Spargel als Gemüse reichen oder unter Zugabe von:
Tomaten
Rucola
Kaiserschoten
Zucchini
Parmesan
Kräuter
verfeinern.
Mit etwas weißem Balsamico-Essig haben Sie auch schnell einen interessanten Salat als Beilage zu Steaks.

Steak
Fleisch ist ein Stück Lebenskraft ! Es möchte aber, damit es auch schön zart ist, sorgsam behandelt werden. Ein Steak sollte wie folgt gebraten werden: Pfanne vorheizen, dann erst Öl hineingeben. Das Fleisch zuerst von der einen Seite anbraten, dann von der zweiten. (Bitte nicht ständig wenden). Wenn das Fleisch angebraten ist sollte die Temperatur zurückgenommen werden. z.B. einen Löffel darunter legen oder zum Teil von der Herdplatte nehmen. Folgender Grund: Durch das scharfe Anbraten baut das Fleisch Spannung auf. Wenn Sie nun dem Fleisch die extreme Hitze wegnehmen, kann das Fleisch wieder entspannen, die Fleischfasern lockern sich wieder und es hat Zeit, in Ruhe zu
garen. Durch das scharfe Anbraten werden die Fleischporen geschlossen, damit kein Fleischsaft mehr austreten kann. Durch Verringern der Hitze kann das Fleisch langsamer und dadurch schonender garen = das Fleisch bleibt saftiger.

karmelisierte Erdbeeren
Pfanne oder Topf erwärmen, Zucker hineingeben. Der Zucker löst sich auf. Durch die Hitze verdunstet das Wasser und der Zucker verflüssigt sich gleichmäßig. Sobald der Zucker ausreichend Temperatur hat, fängt er an leicht braun zu werden. Wenn dies am Rand erfolgt, einfach mit etwas Wasser an der Stelle ablöschen. Sobald der Zucker eine gleichmäßig goldbräunliche Farbe hat mit der passenden Alkoholika und Limettensaft ablöschen. Flüssigkeit wieder verdunsten lassen und etwas Butter hinzugeben - dieser sorgt dafür dass der Karamell geschmeidig bleibt. Nun einfach die vorbereiteten Erdbeeren kurz in der Pfanne durchschwenken und servieren. Tipp: Nicht im Karamell rühren weil der Zucker sonst wieder kristallin wird. Den Karamell kann man auch schon mittags vorbereiten und abends nur noch einmal kurz warm machen.

Mascarponecreme
Geht auch mit Creme fraiche oder Weisskäse. Einfach braunen Zucker, Amaretto, Marsalla oder eine andere passende Alkoholika (nicht zu hochprozentig) dazurühren. Abschmecken mit Limettensaft. Es besteht auch die Möglichkeit, geschlagenes Eiweiß unterzuheben oder mit dem Rührgerät und etwas Sahne die Masse aufzuschlagen.

gebratene Lotte mit Ingwersoße und brassiertem Chicorée
Lotte enthäuten, dem Knorpel entlang die Filets abtrennen, die restlichen dunkeln bzw. rötlichen Stellen wegschneiden, die Filets abwaschen und trocken legen. Die Knorpel, wie auch die Fischabschnitte, aufheben und abwässern. Die Fischkarkassen (Knorpel etc.) mit etwas Butter angehen lassen, etwas Gemüse (Lauch, Sellerie, Zwiebel) zugeben und mit Weisswein ablöschen.
Mit Brühe oder Wasser auffüllen. Fond abschmecken mit Salz, schwarzem Pfeffer, Piment. ACHTUNG: Nicht zu stark, da der Fond noch reduziert wird. Fertigen und abgeschmeckten Fond auf die Hälfte einreduzieren, Ingwer in Butter anschwenken, mit Mehl bestäuben, erkalten lassen und mit Fond auffüllen. Nun mit Sahne, Butter oder Creme fraiche „abrunden“. Die vorher trockengelegte Lotte in Scheiben schneiden und leicht mehliert in Olivenöl braten. Den Kohl in gesalzenem Wasser kurz abkochen, danach in Butter gold gelb anbraten und mit etwas mit Zitrone und Puderzucker abschmecken.

geschmorte Kalbshaxe mit Risotto
Kalbshaxe auslösen, in grobe Würfel schneiden, würzen und mehlieren. Scharf in Olivenöl anbraten. Fleisch herausnehmen und Röstgemüse anbraten (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch) tomatisieren und mit Rotwein ablöschen. Flüssigkeit wegreduzieren. Danach Fleisch wieder zugeben, mit Brühe angießen und langsam mit Deckel köcheln lassen. Wenn das Fleisch weich ist herausnehmen und die Soße fertig machen, d.h., den sich im Topf gebildeten Fond mit dem Gemüse mixen und durch ein Sieb passieren. Fleisch wieder zugeben und nochmals
abschmecken bzw. die Soße etwas nachbinden. Beim Risotto rechnet man grob pro Person 1 Eßlöffel Reis (Rundkorn). ACHTUNG : nicht jeder Reis eignet sich für Risotto, am besten ist der Canarolie, Violano oder Arborio. Pro Pers.
1 Teelöffel fein geschnittene Zwiebeln in Olivenöl angehen lassen. Reis zugeben, glacieren und mit reichlich Weißwein ablöschen. Wein wegreduzieren und mit Brühe auffüllen. Wiederum nur ganz langsam auf kleiner Flamme simmern lassen. Nach ca. 18-20 Minuten ist der Reis gar. Zwischenzeitlich ab und zu rühren.

Jetzt das Wichtigste: Der Reis wird am Schluss mit Butter und Parmesan gebunden. Ein guter Risotto muss eine Reisbrei ähnliche Konsistenz haben. Nochmals zum Binden mit Butter.....Hierbei muss der Reis ständig kochen, da sich die Butter sonst klärt und es nicht mehr möglich ist, eine Emulsion zustande zu bringen. Der Parmesan darf erst ganz am Schluss in den Reis eingegeben werden, da er sonst oxidiert und sich Buttersäure bilden kann.

Rezepturanleitungen für Blätterteiggerichte

Filet in Blätterteig:
Ofen gut vorheizen (250 Grad). Filet ruhig recht frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Temperatur
bekommt. Filet mit Eigelb einstreichen,in den vorgeheizten Ofen geben.
Ca. 10 Minuten bei dieser Temperatur garen, danach zurückschalten auf ca. 160 - 180 Grad, je nach Stärke (Dicke) 40 bis 45 Minuten backen.

Kassler in Blätterteig:
gleiche Vorgehensweise wie oben, jedoch Garzeit von ca. 1,5 Stunden

Lachs in Blätterteig:
gleiche Vorgehensweise wie oben, jedoch Garzeit von ca. 35 Minuten.

Zandertäschle / Fischtäschle:
gleiche Vorgehensweise wie oben, jedoch nicht mit Eigelb einstreichen Garzeit ca. 25 - 30 Minuten.

Schweinefilet gefüllt:
Filet würzen und salzen - am besten anbraten, muß aber nicht unbedingt sein.
Danach in Röhre bei ca. 180 Grad 35 - 40 Minuten.
Wichtig, Folie bitte nicht entfernen !!!

frischer Spargel

Von Mitte Mai bis Mitte Juni ist die Hauptsaison für Spargel.
Der weißköpfige Spargel ist zart und sehr milde im Geschmack, der violette oder farbköpfige ist herzhafter und leicht bitter. Feinschmecker schätzen besonders den grünen Spargel, weil er zart holzfrei und am würzigsten ist.

Spargeltipps
Wenn der Spargel nicht am Tage des Einkaufs verwertet werden kann, hält man ihn frisch, indem man ihn in ein feuchtes Tuch einschlägt und im Gemüsefach des Kühlschrankes aufbewahrt. Dauer bis zu 3 Tagen. Spargel läßt sich geschält und ungeschält einfrieren.
Die Stangen kurz unterhalb des Kopfes, zum Ende hin dicker werdend, schälen, dann die holzigen Enden abtrennen. Zum Garen in sprudelndes Kochwasser mit einem Zusatz von 1 Msp. Butter und je 1 Prise Salz und Zucker geben. So werden vorhandene Bitterstoffe neutralisiert. Langsam garkochen lassen.
Wenn der Spargel portionsweise mit einem Baumwollfaden zusammengebunden wird, läßt er sich bequem mit 2 Gabeln aus dem Topf heben.

Wieviel für jeden ?
250 g wenn der Spargel zusammen mit anderen Gerichten serviert wird
500 g nur mit Schinken als Beilage

Literaturtipps

Teubner Verlag
alle Bücher der großen Serie
(Desserts, Backen, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Exoten, Pasten, Fleisch etc.)

Matthaess Verlag
Vincent Klink
„Schwäbisch Gmünd“

Droemer Knauer Verlag
„BADEN“

Heyne Verlag
Eckart Witzigmann
„Meine hundert Hausrezepte“

Fackel Träger Verlag
Keller, Begyn, Gaymann, Kälflein
„Huhn a la Cartoon“

Hoffmann und Campe
„Jörg Müller auf Sylt“