



Rezeptkarte

OLIVENÖL-KOCHEVENT MIT PROFIKOCH PATRICK SPENGER



26. März 2019

cookina:®



MENÜ

TORTELLINI MIT FETAKÄSE UND NÜSSEN

* * * *

GESCHMORTER SPARGEL IN OLIVENÖL DAZU FRISCHER BÄRLAUCH UND KONFIERTE LACHSFORELLE

* * * *

SCHWEINEFILET MIT IN OLIVENÖL GESCHMORTEN TOMATEN UND JUNGZWIEBEL

* * * *

JOGHURT CREME

Alle Rezepte für 4 Personen

TORTELLINI MIT FETAKÄSE UND NÜSSEN

Nudelteig:

250 g Nudelgries

4 Stk. Dotter

2 EL Leitungswasser

4 EL Olivenöl

Würzen mit: Salz und Muskat

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Cutter (Moulinette) zu einem Teig verarbeiten. Hierfür brauchst du einen Cutter mit „richtig“ Power! Den Teig herausnehmen und gut durchkneten. Den fertigen Teig formst du zu einer Kugel, bestreichst ihn rundum mit Öl und gibst ihn nun in eine Frischhaltefolie. Den Teig nun rund 5-6 Stunden rasten lassen.

Füllung:

250 g Schinken z.B. Rohschinken,
gekochter, Putenschinken

150 g Fetakäse

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel gemahlen

3 EL Parmesan

Zubereitung:

Den Schinken fein schneiden und mit dem Fetakäse (verbröseln) gut vermischen. Nun mit den Gewürzen abschmecken.

TIPP: Du kannst auch frische Kräuter wie z.B. Rosmarin und Thymian in die Füllung geben! Oder den Schinken ganz weglassen. Einfach ausprobieren!

GESCHMORTER SPARGEL IN OLIVENÖL DAZU FRISCHER BÄRLAUCH UND KONFIERTE LACHSFORELLE

Spargel:

800 g Spargel weiß/ Solofino
600 g Lachsfilet
100 g Bärlauch
Olivenöl

Würzen mit Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Backform legen und mit Olivenöl bedecken. Diesen nun bei 120°C ca. 15 min backen .

Lachs:

2 Stk Lachs (vom Filet) à ca. 150-160 g
1/4 l Olivenöl (je nach Pfanne)
Würzen mit: Rosmarin, Thymian, etwas Salz

TIPP:

Kann natürlich auch mit einem Seesaibling und Lachsforelle gemacht werden!

Zubereitung:

Die Fischfilets entgräten und in der Mitte zerteilen sodass du 4 halbe Filets vor dir hast. Diese in eine kleine Pfanne geben und mit Olivenöl bedecken (konfieren). Im Backofen bei 70°C ca. 15-20 Minuten garziehen lassen. Die Filets aus dem Rohr nehmen, die Haut abziehen und mit etwas Salz würzen.

SCHWEINEFILET MIT IN OLIVENÖL GESCHMORTEN TOMATEN UND JUNGZWIEBEL

800 g Schweinefilet
16 Stk. Kirschtomaten
12 Stangen Jungzwiebel (klein)
Olivenöl

Würzen mit: Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Schweinefilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und putzen. Vor dem anbraten auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten, feuerfesten Pfanne das Filet nun auf allen Seiten gut anbraten.

Nun hast du mehrere Möglichkeiten, je nachdem wann das Schweinefilet fertig sein soll: Bei Ober- und Unterhitze z.B. bei 160°C für ca. 10 Minuten im Rohr rasten lassen, oder bei 80°C für ca. 30 Minuten im Rohr rasten lassen.

Die Kirschtomaten waschen und mit einem Küchenpapier trocknen. Diese an beiden Enden im Kreuz einritzen und in heißem Wasser kurz überkochen bis sich die Haut etwas vom Fleisch der Tomate löst. Nun herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Jetzt lässt sich die Schale leicht abziehen.

Die Tomaten auf eine feuerfeste Form legen und mit Salz und Zucker abschmecken. Diese nun bei 80°C Ober- Unterhitze für 45 min mitgaren. Den Jungzwiebel putzen und mit etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen, zu den Tomaten geben und mitschmoren.

JOGHURT CREME

500 g griech. Joghurt 10%, 0,8l Olivenöl, Zitronen- oder Orangenmarmelade nach Belieben und frische Früchte z.B. Granatapfel zum Garnieren

Joghurt mit dem Olivenöl gut verrühren, Marmelade unterrühren – 1 Stunde kalt stellen und beim Anrichten mit frischen Früchten garnieren.

DOS AND DONT'S über Olivenöl

- ✓ Hochqualitatives Olivenöl eignet sich wunderbar zum Kochen und Braten, da es bis 180 Grad hitzebeständig ist. Die mediterrane Küche fußt auf Olivenöl.
- ✓ Kühl lagern – aber nicht in den Kühlschrank stellen! Wertvolle Inhaltsstoffe werden dadurch zerstört.
- ✓ Auch einmal die Lieblingsmehlspeise mit Olivenöl verfeinern – Gugelhupf, Topfenstrudel und Co. schmecken in der mediterranen Variante hervorragend.
- ✓ Lichtgeschützt und gut verschlossen lagern.
- ✓ Großzügig in Ihren und über Ihren Liebesspeisen verteilen – griechische Köche machen's vor.
- ✓ Das Mindesthaltbarkeitsdatum bezieht sich auf 16 Monate nach der Ernte – gut gelagert können Sie es aber auch darüber hinaus genießen.
- ✓ Noch ein Tipp außerhalb der Küche: Viele Griechen schwören auf Ölziehen mit Olivenöl.



COOKINA DREAMS Küche trifft kochen

Die Cookina Showküche wurde 2018 komplett erneuert – es war ein langer Prozess, denn wie der Name schon verrät, haben wir hier all unsere Träume verwirklicht. Doch der Traum ist noch lange nicht ausgeträumt! Cookina Dreams ist mehr als nur eine Küche, sie ist vielmehr Raum für ALLE, Plattform für regionale Betriebe, nach Absprache auch Location zum „Mieten“ für Firmen und Privatpersonen und erfüllt auch die wesentlichen Rahmenbedingungen für Videodreh. Sie sehen, unsere Küche spielt im wahrsten Sinne des Wortes alle Stücke ...

Ein wichtiger Teil von Cookina Dreams ist Patrick Spengers „PUR – die Kochschule@cookina“, in der er ab sofort „Nicht-Köche“ und Hobbygourmets in Gruppen bis zu 50 Personen auf eine Gourmetreise entführt.

www.cookina.at/kochschule



cookina:® *Elisa's* sourlingas

PUR 
die Kochschule

www.cookina.at