

# labsal

EIN KOCHKURS MIT DER



präsentiert von

## **Endlich! Gutes.**

Freitag, 27. April 2018

**FRÜHLINGSSALAT**  
RAVIOLI / RADIESCHEN / NUSSBUTTER

\*\*\*

**KOHLRABI PICCATA**  
GNOCCHI / BÄRLAUCH / TOMATE

\*\*\*

**QUARKSOUFFLÉ**  
BASILIKUM / LIMETTE / RHABARBER

## FRÜHLINGSSALAT RAVIOLI / RADIESCHEN / NUSSBUTTER



## Der Salat

für etwa 6 Personen

Salate und Kräuter der Saison, Radieschen

## Das Apfeldressing

für etwa 4 + 4 Personen (der Rest lässt sich im Kühlschrank aufbewahren)

3	Esslöffel	Schalotten, gewürfelt
1	Zehe	Knoblauch
1	Esslöffel	brauner Zucker
250	Milliliter	Apfelsaft
1	Esslöffel	Apfel-Essig
1	Esslöffel	Sherry-Essig
1	Esslöffel	Zitronensaft
1	Teelöffel	Senfpulver
		Meersalz, Pfeffer, Espelette Pfeffer
8	Esslöffel	Rapsöl
8	Esslöffel	Olivenöl

Schalotten und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig anschwitzen. Braunen Zucker zugeben und hell karamellisieren lassen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und auf etwa ein Drittel einköcheln. Vom Herd nehmen und die weiteren Zutaten bis auf das Öl zugeben. In ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab fein mixen. Wenn alles auf Raumtemperatur abgekühlt ist, das Öl mit dem Stabmixer untermixen, sodass eine Emulsion entsteht.

## Der Ravioliteig für etwa 6 Personen

300	Gramm	Semola (ital. Hartweizengrieß)
2	Stück	Eier
4	Stück	Eigelb
½	Teelöffel	Salz
½	Teelöffel	Olivenöl
3-4	Teelöffel	kaltes Wasser

Alle Zutaten zusammen zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen in Frischhaltefolie für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine oder dem Rollholz zu langen Bahnen verarbeiten.

## Die Ravioli-Füllung für etwa 6 Personen

3-4	Esslöffel	Schalottenwürfel
½	Zehe	Knoblauch, fein geschnitten
2	Esslöffel	Butter
2-3	Esslöffel	Walnüsse, geröstet und gehackt
2	Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
3-4	Esslöffel	Frischkäse
2	Esslöffel	Schmand
½	Stück	Zitrone, Abrieb
		Salz, Pfeffer, Espelette Pfeffer
2-3	Spritzer	Worcestershiresauce

Die Schalotten und den Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen ohne, dass diese Farbe nehmen. Gleich zu Beginn etwas Salz zugeben. Die gerösteten und gehackten Walnüsse zugeben, umfüllen und abkühlen lassen. In einer Schüssel Frischkäse, Schmand, Zitronenabrieb verrühren und kräftig abschmecken. Die Walnuss-Schalotten Mischung sowie fein geschnittenen Schnittlauch zugeben und unterheben.

## Die Ravioli füllen und garen

Den ausgerollten Teig in etwa 10cm große Kreise ausstechen und dünn mit Eiweiß bestreichen. In die Mitte des Kreises je einen guten Teelöffel der abgeschmeckten Masse setzen und zu einem Halbmond verschließen. Dabei versuchen, dass keine Luft eingeschlossen wird, da diese sich beim Garen ausdehnt und die Ravioli platzen. Zuletzt noch den Rand mit einer Gabel andrücken. Die Ravioli in einem stark gesalzenen Wasser einmal aufkochen und für weitere 6-8 Minuten leicht köchelnd ziehen lassen.

## Die Nussbutter

für etwa 6 Personen

6	Esstlöffel	Butter
½	Teelöffel	Meersalz

Die Butter in einem kleinen Topf zügig erhitzen bis diese anfängt zu bräunen. Sofort umfüllen und etwas Meersalz zugeben. In der Nussbutter werden die Ravioli nach dem Kochen nochmals geschwenkt.

└ labsal ─┘

KOHLRABI PICCATA  
GNOCCHI / BÄRLAUCH / TOMATE



## Die Gnocchi

für etwa 8-10 Personen

1200	Gramm	mehlig kochende Kartoffeln
3	Stück	Eigelb
80	Gramm	Speisestärke
60	Gramm	flüssige Butter
		Salz, Muskatnuss

Die Kartoffeln waschen und mit gut gesalzenem Wasser bedeckt weich garen. Die Kartoffeln heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Diesen Vorgang wiederholen um eine glatte Konsistenz des Teigs zu erreichen. Die Eigelbe verquirlen und zusammen mit Stärke und flüssiger Butter zügig der noch warmen Masse zugeben. Vor dem Vermengen noch ausreichend mit Salz und etwas Muskatnuss würzen. Von diesem Teig eine Probe in einem gesalzenen Wasser garen um Konsistenz und Geschmack zu überprüfen. Wenn der Teig schmeckt und nicht zerfällt die restliche Masse auf der bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Strängen mit etwa 1 - 1,5cm Durchmesser formen. Dann mit einem Messer in etwa 2,5cm lange Stücke schneiden und diese zu ovalen Gnocchi formen. Diese über den Rücken einer Gabel drücken um das Gnocchi typische Muster zu erhalten. Die Gnocchi im gesalzenen Wasser für etwa 6-8 Minuten garziehen lassen und danach in einem kalten Wasser abschrecken. Hierdurch zerfallen sie nicht beim späteren anbraten in Butter.



## Der Tomatensugo

für etwa 6 Personen

300	Milliliter	passierte Tomaten
3-4	Esslöffel	Olivenöl
5	Esslöffel	Schalottenwürfel
1	Zehe	Knoblauch
½	Esslöffel	brauner Zucker
100	Milliliter	Rotwein
4-6	Zweige	Thymian
		Salz, Pfeffer, Espelette Pfeffer

Das Olivenöl erhitzen und darin die Schalottenwürfel und den fein geschnittenen Knoblauch glasig anschwitzen. Darauf achten, dass diese Farbe nehmen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig einkochen bis er komplett verdampft ist. Passierte Tomaten sowie Salz, Pfeffer und Espelette Pfeffer zugeben. Alles zusammen bei kleiner Hitze für etwa zehn Minuten köcheln lassen. Thymianzweige zugeben und für fünf Minuten darin ziehen lassen und dann wieder entnehmen.

## Die Piccata

für etwa 6 Personen

6	Scheiben	Kohlrabi
2	Stück	Eier
100	Gramm	Parmesan
80	Milliliter	Wasser
		geriebenes Weißbrot

Die Eier aufschlagen, mit etwas Salz würzen und den geriebenen Parmesan sowie etwas geriebenes Weißbrot zugeben bis eine kompakte Masse entsteht. Kohlrabi Scheiben in einem stark gesalzenen Wasser für etwa 6-8 Minuten garen und danach auskühlen lassen. Die Kohlrabi-Scheiben mit Espelette Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. In Mehl wenden und dieses gut andrücken bevor sie durch die Parmesan-Ei Masse gezogen werden. In ausreichend heißem Fett von beiden Seiten für etwa 2 Minuten braten, auf einem Küchenpapier abtropfen und bis zum Anrichten warm stellen.

## Die Bärlauchsoße

für etwa 6 Personen

5	Esslöffel	Schalottenwürfel
½	Zehe	Knoblauch, fein geschnitten
½	Teelöffel	Salz
½	Teelöffel	brauner Zucker
100	Milliliter	Weißwein
250	Milliliter	Gemüsebrühe
100	Milliliter	Sahne
4	Esslöffel	fein geschnittener Bärlauch

Die Schalotten zusammen mit dem Knoblauch bei kleiner Hitze in Öl glasig anschwitzen und etwas Salz sowie Zucker zugeben. Wenn der Zucker leicht karamellisiert ist mit Weißwein aufgießen und diesen vollständig einköcheln lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und auf kleiner Stufe für etwa 15 Minuten köcheln. Bärlauch zugeben (erst kurz vor dem Servieren, sonst wird er grau) und mit Hilfe eines Küchen- oder Stabmixers fein mixen. Zurück in einen Topf geben und mit Sahne aufgießen, erhitzen, mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss abschmecken.

## Die kleinen Ofentomaten

für etwa 4-6 Personen

20-30	Stück	Kirschtomaten
2	Zehen	Knoblauch
4-6	Zweige	Thymian
		Meersalz, brauner Zucker, Pfeffer

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und dann mit Olivenöl marinieren. Fein geschnittenen Knoblauch, gezupften Thymian, Meersalz, braunen Zucker und Pfeffer zugeben. Auf einem Blech ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 90°C für etwa 30-40 Minuten ziehen lassen bis sie anfangen weich zu werden.

## QUARKSOUFFLÉ BASILIKUM / LIMETTE / RHABARBER



## Das Basilikum-Limetten Granité

für etwa 8 Personen

80	Gramm	Zucker
125	Milliliter	Limettensaft
1	Prise	Meersalz
1	Bund	Basilikum
3	Teelöffel	Limettenabrieb
200	Milliliter	kalter Weißwein
100	Milliliter	kalter Sekt

Den Zucker in einem Topf karamellisieren ohne, dass er Farbe nimmt. Mit dem Zitronensaft ablöschen und bei kleiner Hitze ziehen lassen bis der Karamell sich aufgelöst hat. Kalten Weißwein, gezupfte Basilikumblätter, eine Prise Meersalz und den Abrieb von Limette zugeben und alles mit Hilfe eines Küchen- oder Stabmixers fein mixen. Kalten Sekt einrühren und die gesamte Flüssigkeit in ein flaches Gefäß geben und tiefkühlen. Dabei nach mehreren Minuten die entstandenen Kristalle vom Rand abschaben und mit der noch flüssigen Masse vermengen. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen bis alles gefroren ist und sich schöne Kristalle gebildet haben.

## Das Rhabarberkompott

für etwa 6 Personen

600	Gramm	Rhabarber
1	Stück	Vanilleschote
1	Esstlöffel	Rum
1	Msp.	Natron
100	Gramm	brauner Zucker
1	Prise	Meersalz

Den Rhabarber waschen und putzen. In etwa 1cm große Stücke schneiden. Das Mark der Vanille auskratzen und mit dem Rum verrühren. Die ausgekratzten Schoten zusammen mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nach einer halben Stunde in einen Topf geben und bei kleiner Hitze den Rhabarber so garen, dass er nicht zerfällt.

## Das Quarksoufflé für etwa 6 Personen

		Flüssige Butter
		Zucker
3	Stück	Eier
200	Gramm	Magerquark
2	Teelöffel	Speisestärke
1	Teelöffel	Zitronensaft
80	Gramm	Zucker

Die Soufflé-Formen mit flüssiger Butter dünn ausstreichen und mit etwas Zucker austreuen. In jede Tasse einen Esslöffel von dem Rhabarberkompott geben. Die Eier sauber trennen und das Eiweiß kaltstellen. Die Eigelbe mit dem Quark, der Speisestärke und Zitronensaft glattrühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz aufschlagen und dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Der Eischnee muss eine „feste Spitze“ bilden. Nun ein Drittel des Eischnees mit der Eigelb-Quarkmasse verrühren bevor die anderen zwei Drittel vorsichtig untergehoben werden.

Die Masse bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Formen füllen. Diese auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober/Unterhitze auf der untersten Schiene backen. Nach etwa 12-15 Minuten, wenn der Deckel leicht gebräunt ist, sind sie fertig. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

## Für das „weißes Knuspern“

Pro Person 2-3 Teelöffel weiße Kuvertüre als Drops auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 160°C im vorgeheizten Ofen für etwa 5 Minuten backen. Die Kuvertüre soll leicht Farbe nehmen und „knusprig“ werden, wenn sie wieder kalt ist. Diese kommt vor der Soufflé-Masse auf das Rhabarberkompott.

↳ labsal ↴

**Kochen macht  
glücklich,  
essen auch!**