KOCHTYP-TEST

Profikoch / Profiköchin

Dein persönliches E-Book mit deinem Testergebnis, vielen Kochtricks & Tipps und ausgewählten Rezepten

SCHÄTZE AUS MEINER KÜCHE

NILEEN MARIE SCHALDACH

PROFIKOCH / PROFIKÖCHIN

Inhaltsverzeichnis

Dein persönliches Ergebnis 1

Schätze aus meiner Küche
Saucen zu Fleisch, Fisch und Gemüse 3
Brunch: Meine drei Lieblingsrezepte 4
10 Gadgets für noch mehr Kochspass 5
10 Must-Have-Gewürze 6

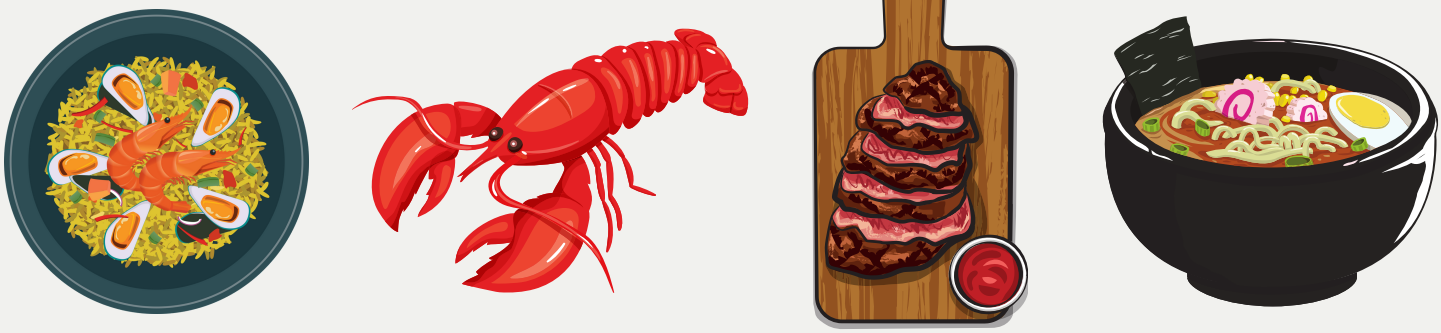
Sousvide und Foodboards
Sousvide garen 8
Sharing: Foodboards zum Teilen 9

Ein Menü - 3 Rezepte
Gebeizter Lachs mit Gin 11
Pilz-Tagliatelle mit Weißweinsauce 12
Himbeercake im Glas 13

Noch mehr Rezepte? 14
NEWS: Mein neues E-Book 15

Die Inhalte dieses E-Books dürfen nicht kopiert, veröffentlicht, vervielfältigt, kommerziell genutzt oder an Dritte weiter gegeben werden.

Kochtyp: DU BIST EIN ABSOLUTER KOCH-PROFI



Du greifst schon fast zu den Sternen !

Wow!
Du hast eine top ausgestattete Küche, in der man sogar einen Dampfbackofen und einen Sousvide-Garer findet. Dein Gewürzregal ist gut gefüllt, du schwingst leidenschaftlich gerne den Kochlöffel und bist dabei kreativ! Deine kulinarischen Köstlichkeiten servierst du Freunden und Familie und alle schwärmen begeistert davon...

Häufig findet man in deinem Kühlschrank neben dem Einkauf vom Wochenmarkt ein schönes Stück Entrecôte oder Rinderfilet oder auch mal frischen Trüffel.
Du kochst täglich oder zwei bis drei Mal pro Woche und Coq au Vin, Pilzrisotto oder hausgemachte Lasagne gelingen dir im Handumdrehen!

Du möchtest deine Gäste beeindrucken?

Du bist auf der Suche nach Soulfood-Rezepten, die dich glücklich machen und mit denen du deine Gäste beeindrucken kannst?
Auf den nächsten Seiten findest du jede Menge Tipps und Tricks, mit denen du köstliche Saucen, Leckeres für den Brunch und das zarteste Fleisch aus dem Sousvide-Garer zauberst. Außerdem bekommst du Rezepte für ein himmlisches Menü, mit dem du deine Freunde oder Familie glücklich machen kannst.
Also nichts wie ran an die Töpfe - probier es gleich mal aus!

Schätze aus meiner Küche

- ✓ Saucen: Zu Gemüse, Fisch und Fleisch
- ✓ Brunch: Meine drei Lieblingsrezepte
- ✓ 10 Gadgets für noch mehr Kochspass
- ✓ 10 Must-Have-Gewürze

Saucen: Zu Gemüse, Fisch und Fleisch

Weißwein-Butter-Sauce

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelfond
- 150 g eiskalte Butter (in kleinen Stückchen)
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, mit Weißwein ablöschen und den Fond dazugeben, alles auf mittlerer Hitze auf 1/4 einkochen lassen. Sauce passieren, nach und nach die kalten Butterstückchen unter ständigem Rühren einarbeiten. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, aufmixen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Dunkle Rotweinjus

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Stück Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 500 ml Rotwein
- 800 ml Rinderfond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Rosmarinzweig
- 1-2 TL Speisestärke

Gemüse schälen und klein schneiden. Schmalz in einem großen Bräter erhitzen, Gemüse ca. 5 Min. bei starker Hitze anbraten. Tomatenmark und Zucker dazugeben, kurz mitrösten, dann mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Fond, restlichen Wein, Lorbeerblatt und Rosmarin dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 30-45 Min. köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, erneut aufkochen lassen, Stärke mit 1 TL kaltem Wasser glattrühren und Sauce damit abbinden.

Kochtyp: Profikoch/Profiköchin

Brunch: Meine drei Lieblingsrezepte

Pochiertes Ei

In einem großen Topf reichlich Wasser und 1 EL Weißweinessig zum Simmern bringen (kurz vor dem Siedepunkt). Das Ei vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Mit dem Kochlöffel rühren, so dass ein Strudel im Wasser entsteht, das Ei hineingeben und für ca. 3-4 Minuten im siedenden Wasser pochieren.
Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und sofort servieren. Es schmeckt z.B. auf Avocadobrot oder klassisch als Egg-Benedict auf Toast mit Hollandaise.

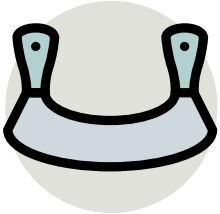
Fluffige Pancakes

30 g Butter schmelzen und abkühlen lassen.
Dann mit 250 ml Buttermilch und 2 Eiern verquirlen.
175 g Mehl, 2 EL Zucker, 1 TL Backpulver und eine Prise Salz unterrühren und gerade so lange rühren, bis der Pancake-Teig homogen flüssig ist. Die Pancakes portionsweise in einer heißen Pfanne in etwas Butterschmalz oder Butter ausbacken und mit frischem Obst, Puderzucker oder Ahornsirup servieren.

French Toast Rolls

Toastbrotscheiben entrinden und mit einem Nudelholz etwas dünner ausrollen. Toastscheiben mit Nutella, Marmelade oder zerdrückten Bananen bestreichen und fest aufrollen. Ein Ei in einer Schale verquirlen. Die Toastrollen zuerst im Ei, anschließend in Zimt-Zucker wenden und in einer heißen Pfanne in etwas Butter goldbraun ausbacken. Zum Schluss nochmal mit Zimt-Zucker bestreuen.

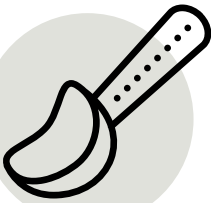
Küche: 10 GADGETS FÜR NOCH MEHR KOCHSPASS



Wiegemesser
für Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch

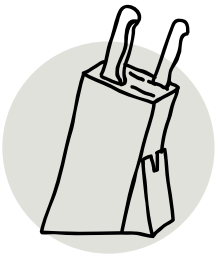
Zestenreißer
für feine Streifen von Zitrusfrüchten zum Würzen und Garnieren

Fleischthermometer
damit bereitest du auf den Punkt gegartes Fleisch zu

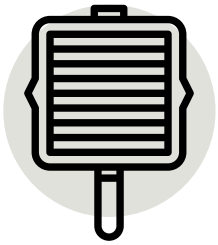


Eisportionierer
für Teig, Cremes, Cookies und Massen wie z.B. Knödel oder Hackfleischmasse

Mörser
zum mahlen von Gewürzen und für Aioli und Pesto



Messerblock
mit verschiedenen Messern für Fleisch, Gemüse und Brot



Grillpfanne
für leckeres Fleisch, Fisch und Gemüse mit Grillaromen und -optik

Julienneschneider
schneidet Gemüse in dünne Streifen für Gemüsenudeln oder Rohkost

Küchenmaschine
für Kuchenteig, Hefeteig, Cremes und vieles mehr

Cocotte
Gusseisen-Bräter für Fleisch, Schmorgerichte und Brote

Gewürze: Die 10 Must Haves in deinem Regal

1. **Geräuchertes Paprikapulver**
für Fleisch, Schmorgerichte, Saucen, Pasta, Dips und Käse

2. **Rauchsalz**
für Fleisch, Fisch, Gemüse und zum Aromatisieren von Marinaden

3. **Piment d'Espelette**
für Fleisch, Fisch, Gemüse, Marinaden und Dips

4. **Zitronengras**
für Curry- und Asia-Gerichte, zum Aromatisieren von Drinks

5. **Fleur de Sel**
für Fleisch, Fisch, Gemüse, Saucen, Dips und Salate

6. **Tonkabohne**
zum Backen, für Desserts und Cremes

7. **Madras Currypulver**
für Fleisch, Curry-Gerichte, Fisch, Geflügel und Dips

8. **Rosa Pfefferbeeren**
für Saucen, Dips, zu Fleisch, Fisch und Geflügel und zur Deko

9. **Garam Masala**
für Asia-Gerichte, Curry-Gerichte und indische Gerichte

10. **Purple Curry**
für Asia-Gerichte, Curry-Gerichte und indische Gerichte

Sousvide und Kochen für Gäste

- ☑ Schon mal Sousvide garen ausprobiert?
- ☑ Sharing: Foodboards zum Teilen
- ☑ Ein Menü für deine Gäste

Sousvide: Tipps, Tricks und Garzeiten

5 Gründe für Sousvide garen

1. Auf den Punkt gegartes Fleisch, Fisch & Gemüse
2. Die Aromen von Kräutern und Gewürzen gehen nicht verloren, sondern direkt ins Gargut
3. Der Eigengeschmack von Fleisch, Fisch oder Gemüse wird intensiviert
4. Durch die extakte Temperaturregulierung des Wasserbads kann nichts übergart werden
5. Fisch und Fleisch bekommen eine herrliche Textur und das sorgt für ein tolles Geschmackserlebnis

Tipps und Tricks

- Frischer Rosmarin, Thymian und Basilikum, Knoblauch und Gewürze und ein paar Butterflöckchen geben tolle Aromen an Fleisch und Fisch ab
- Fleisch und Fisch nach dem Garen ganz kurz rundum in der Pfanne anbraten, kurz ruhen lassen, dann servieren
- Wird das gegarte Produkt erst später benötigt, kannst du es nachdem Garen im Vakuumbeutel in Eiswasser legen und anschließend im Kühlschrank aufbewahren

Garzeiten

Rinderfilet	56°	2 h	Hühnerbrust	56°	50 min	Roastbeef	56°	4 h
Schweinefilet	57°	60 min	Entenbrust	62°	40 min	Lammkarree	58°	35 min
Lachsfilet	45°	20 min	Garnelen	56°	20 min	Kabeljau	52°	20 min

Sharing: BUNTE FOODBOARDS ZUM TEILEN

Bruschetta-Foodboard

Diese Zutaten auf einem großen Brett anrichten:
Baguette, Crostini, Bruschetta-Tomaten, Oliven, Parmaschinken, Salami, Mozzarella, Basilikum, Balsamico-Creme, gebratene Pilze, Pesto, Rucola...
Daraus können sich dann alle nach Lust und Laune Baguette und Crostini belegen.

Mein Favorit!

Italienisches Foodboard

Eine große Platte mit verschiedenem Hart- und Weichkäse, Burrata, Serranoschinken, Salami, Trauben, Nüssen, Crackern, Tomaten, Essiggurken, Feigensenf und Baguette anrichten, dazu passen verschiedene Weine.

Cheese-Foodboard

Brie, Käsewürfel, Frischkäsecreme, Scheibenkäse, Grissini, Cracker, Oliven, Trauben, Nüsse, Beeren, Cocktailtomaten, Feigensenf und Basilikum auf einem Brett anrichten.

Sweet Foodboard

Kekse, Schokolade, Trauben, Beeren, Banane, Marshmallows, Waffeln, Gummibärchen und andere Süßigkeiten auf einem Brett hübsch anrichten. Perfekt als Dessert auf einem Buffet, zum TV-Abend mit den Mädels oder für eine Party.

Rezepte: EIN MENÜ FÜR DEINE GÄSTE

Gebeizter Lachs mit Gin

Den Start deines Menüs macht ein gebeizter Lachs mit Gin, den du wahlweise pur, zu einem Avocado-Tatar oder auch mit einem pochierten Ei servieren kannst. Ich bin mir sicher, du hast eine tolle Idee, wie du den gebeizten Lachs deinen Gästen als Vorspeise servieren kannst!

Pilz-Tagliatelle mit Weißweinsauce

Zum Hauptgang servierst du Tagliatelle mit aromatischen Pilzen und einer luftig-leichten Weißweinsauce. Ganz besonders fein wird die Sauce mit Geflügelfond und eine schöne Konsistenz erreichst du, in dem du die Sauce vor dem Servieren kurz mit dem Pürierstab durchmixt.

Himbeer-Cake im Glas

Luftiger Biskuit, feine Vanillecreme und frische Himbeeren als Dessert in einem Glas geschichtet. Mit diesem einfachen aber optisch wunderschönen Dessert zauberst du ein himmlisches Finale für dein Menü.
Schmeckt natürlich auch mit Erdbeeren toll!

Kochtyp: Profikoch/Profiköchin

Gebeizter Lachs mit Gin

Vorbereitung	Beiz-Zeit	Portionen
15 Min.	2 Tage	ca. 300 g

Zutaten

- 300 g Lachsfilet ohne Haut (Sashimi-Qualität)
- 3 EL Gin
- 1 cm Stück Ingwer
- 60 g Zucker
- 40 g Salz
- 4 EL gehackten Dill
- 1 Bio-Limette

Zubereitung

① Das Lachsfilet kalt abwaschen und gut trockentupfen und in eine große flache Form mit Rand legen. Den Lachs mit dem Gin einreiben.

② Ingwer reiben und mit Dill, dem Zucker und dem Salz verrühren.
Die Limette heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben und unter das Zucker-Salz-Gemisch rühren.

③ Die Beize auf dem Lachs verteilen und leicht andrücken. Die Limette in Scheiben schneiden und rund um den Lachs verteilen.

④ Den Lachs mit Frischhaltefolie rundum luftdicht abdecken und mit einem Brett und Konservendosen oder einem Topf (evtl. mit Wasser befüllt) beschweren.
Den Lachs für ca. 2 Tage im Kühlschrank beizen.

⑤ Zum Servieren:
Die überschüssige Beize abstreifen und den Lachs in feine Tranchen schneiden.
Der gebeizte Lachs schmeckt als Vorspeise mit Avocado oder zu pochiertem Ei.

Pilz-Tagliatelle mit Weißweinsauce

Vorbereitung 15 Min.

Kochzeit 20 Min.

Portionen 4

ZUTATEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- 300 ml Geflügelfond
- 250 g Sahne
- 250 g Champignons
- 250 g Kräuterseitlinge
- 1 EL Butterschmalz
- 2 handvoll Baby-Spinat
- 500 g Tagliatelle
- 2-3 EL frisch geriebener Parmesan
- Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

① Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch in ca. 5 Minuten glasig dünsten. Mit dem Weißwein/Noilly Prat ablöschen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Dann den Geflügelfond hinzugeben, einmal aufkochen lassen und alles für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

② Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente garen.

③ Die Pilze gründlich putzen und je nach Größe in Scheiben oder Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen, dann Pilze und Spinat in die Sauce geben und alles mit den Tagliatelle vermischen.

④ Mit Parmesan, Zitronenschale und etwas Fleur de Sel bestreuen und sofort genießen.

Himbeer-Cake im Glas

Vorbereitung
20 Min.

Backzeit
ca. 10 Min.

Portionen
4 Gläser

ZUTATEN

- 2 Eier (M)
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Mehl
- 1/2 Vanilleschote
- 60 g griechischer Joghurt
- 80 g Mascarpone
- 30 g Puderzucker
- 80 g Sahne
- 200 g Himbeeren
- Minze
- Puderzucker

ZUBEREITUNG

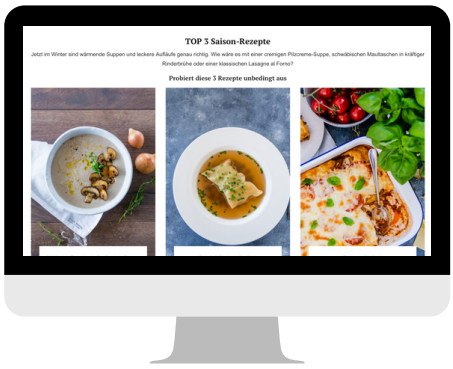
① Für den Biskuit, die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker ca. 15-20 Minuten in der Küchenmaschine aufschlagen, bis die Mischung dickcremig ist.
Anschließend das Mehl darüber sieben und vorsichtig unterheben. Die Biskuitmasse ca. 2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten backen.

② Den Biskuit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann wahlweise Kreise in der Größe der Gläser ausstechen oder den Biskuit zerkrümeln.

③ Für die Vanillecreme, das Mark von 1/2 Vanilleschote, griechischen Joghurt, Mascarpone und Puderzucker glattrühren.
Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

④ Vanillecreme, Biskuit und Himbeeren in Gläser schichten und mit Minze und Puderzucker verzieren.

Und? MÖCHTEST DU NOCH MEHR REZEPTE?



Rezepte auf meinem Blog

Wenn du jetzt Lust aufs Kochen bekommen hast und auf der Suche nach weiteren Rezepten bist, dann schau unbedingt nochmal auf meinem Blog **Schätze aus meiner Küche** vorbei:

Schätze aus meiner Küche

Hier findest du jede Menge Rezepte und Inspiration!

Nützliches Wissen und Rezepte auf Instagram

Hast du dich schon auf meinem Instagram-Profil **@schaetzeausmeinerkueche** umgesehen?

Dort findest du viele nützliche Tipps rund ums Kochen und schnelle und einfache Rezepte, die dich satt und glücklich machen - echtes Soulfood eben.
Schau gleich mal vorbei und checke das neueste Rezept in meinem Feed aus!

@schaetzeausmeinerkueche

News: BALD ERSCHEINT MEIN NEUES E-BOOK!

E-Book: Feierabend Soulfood

- ✓ Soulfood-Rezepte für deinen Feierabend
- ✓ schnelle und einfache Rezepte, die in 30 Minuten auf dem Tisch stehen
- ✓ Rezepte, die der ganzen Familie schmecken
- ✓ Grundrezepte für Basics in deiner Küche
- ✓ Tipps für eine clevere Vorratshaltung und deinen Einkauf
- ✓ Tolle Boni mit Wochenend-Rezepten, Mealplan...

So erfährst du alle News!

Warteliste E-Book

Schritt 1: Melde dich jetzt direkt auf der **unverbindlichen Warteliste** an und du erfährst als Erstes, wann das E-Book erhältlich ist!

Schritt 2: Auf **Instagram** bist du immer up to date und erfährst, wenn es neue Infos zum E-Book + zum Erscheinungstermin gibt

Schritt 3: Sei auf Instagram **aktiv bei der Gestaltung des E-Books mit dabei** und entscheide mit, z.B. welche Rezepte ins E-Book kommen und wie das Cover aussehen soll