

# Kochstudio 14.03.2019

## „Bistroküche“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Salat mit Rote Beete und Walnüssen

Zwiebelkuchen „Pissaladiere“ mit Sardellen und Oliven

Tarte Auvergne

Crêpes gefüllt mit Schinken, Champignons und Käse

Bouillabaisse mit Aioli und Croutons

Frischkäse-Tarte

Crème Brûlée

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Salat mit Rote Beete und Walnüssen

Zutaten für 10 Personen	Zubereitung
350 g Salatmischung	waschen und trocken schleudern.
100 g blaue Trauben	halbieren und entkernen
100 g superfrische Champignons	in dünne Blättchen schneiden
1 Apfel	ungeschält in feine Stifte schneiden
3 Rote Beete, gekocht	in hauchdünne Scheiben schneiden
50 g Zucker	in einer Pfanne schmelzen, bis der Zucker goldgelb ist.
100 g Walnüsse	in die Pfanne geben einmal durchrühren und die karamellisierten Nüsse möglichst flach auf ein Backpapier geben.
1 Prise Meersalz	darüber streuen.
75 ml Balsamicoessig, weiß	
3 EL Honig	mit dem Stabmixer mixen.
3 ½ EL Dijonsenf, grobkörnig	in dünnem Strahl einfließen lassen. Dressing mit
120 ml Sonnenblumenöl	
Salz und Pfeffer aus der Mühle	abschmecken. Salat unmittelbar vor dem Anrichten mit dem Dressing anmachen. Champignons und Walnüsse dekorativ obendrüber anrichten.

# Zwiebelkuchen „Pissaladiere“ mit Sardellen und Oliven

Zutaten für 1 Blech (34 cm mal 36cm)	Zubereitung
250 g Mehl	in eine große Schüssel geben.
15 g frische Hefe	in
125 ml lauwarmem Wasser	auflösen. In das Mehl eine Kuhle drücken und die Hefe hineingießen.
½ TL Salz 3 EL Olivenöl	an Schüsselrand geben. in die gärende Hefeflüssigkeit geben. Schüssel für 10 min an einen warmen Platz stellen. Wenn die Hefe deutlich sichtbar „arbeitet“ aus allen Zutaten einen glatten Teig kneten. Die fertige Teigkugel wiederum 30 min abgedeckt gehen lassen. Danach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen
<b>In der Zwischenzeit</b>	
1500 g Zwiebeln	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
50 g Butter	In einem Topf schmelzen. Zwiebeln und
1 EL Thymianblättchen	hinzufügen. Zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 40 min. dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Die Zwiebeln sollen weich, aber nicht braun sein.
Pfeffer aus der Mühle Salz	mit und würzen
	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ausgerollten Brotteig mit
1 EL Olivenöl	bestreichen, dann die Zwiebeln darauf verteilen.
16 Sardellenfilets	der Länge nach halbieren und in einem Gittermuster über die Zwiebeln legen.
24 schwarze Oliven	entsteinen und in die Mitte der Rauten setzen. Pissaladiere 20 min. backen und zum Schluss mit
1 EL Thymianblättchen	bestreuen. Zwiebelkuchen in Rechtecke schneiden und heiß oder kalt servieren

# Tarte Auvergne

Zutaten für ein rechteckiges Tarteblech 35 mal 25 cm	Zubereitung
300 g Mehl 125 g Butterflöckchen 1 Ei 1 Prise Salz	Zu einem Mürbeteig verkneten und kalt stellen.
250 g Roquefort	würfeln, eine Hälfte zur Seite stellen.
150 g Creme Fraiche 3 Eier	mit dem Stabmixer verquirlen, die Hälfte des Roquefortkäses untermixen. Die Masse abschmecken mit
Salz und Pfeffer aus der Mühle	
	Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Restliche Roquefortwürfel auf dem Teigboden verteilen, anschließend die Creme Fraiche-Eier.Masse vorsichtig angießen. Tarte auf der unteren Schiene im Backofen ca.20 min backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

# Crêpes gefüllt mit Schinken, Champignons und Käse

Zutaten für 12 große Crepes	Zubereitung
500 g Mehl 1 Prise Salz 2 TL Zucker	In eine Schüssel geben und vermischen, in die Mitte eine Mulde drücken.
4 Eier 820 ml Milch 250 ml Wasser	verrühren und langsam in die Mulde gießen, dabei ständig rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
50 g Butter	zerlassen und unter den Teig ziehen. Teig zugedeckt 20 min kalt stellen.
	Eine Crepe-Pfanne erhitzen und mit etwas
Butter	einfetten. Soviel Teig hineingießen, dass der Boden der Pfanne gleichmäßig bedeckt ist. Bei mäßiger Hitze rund eine Min. backen, bis sich der Crepe vom Pfannenboden zu lösen beginnt. Crepe wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen. Die Crepes auf einem Teller stapeln, dabei jeweils ein Stück Backpapier zwischen zwei Pfannkuchen legen. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
<b>Für die Füllung</b>	
300 g Champignons	in Scheiben schneiden
30 g Butter	in einer Pfanne erhitzen, Pilze hinzufügen, kräftig würzen mit
Salz und Pfeffer	
	Unter Rühren solange garen, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen verdampft ist.
330 g Gruyere Käse	reiben
200 g Kochschinken	fein würfeln
	Champignons, Käse und Schinkenwürfel mit
60 ml Sahne	vermischen.
	Crepes einzeln ausbreiten und mit etwa einem Zwölftel der Füllung belegen und zu Vierecken falten. Auf ein Backblech legen. Fünf Minuten backen und sofort servieren

# Bouillabaisse mit Aioli und Croutons

<b>Zutaten für 8 Personen</b>		<b>Zubereitung</b>
2	Rote Paprikaschoten	waschen, putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Alle Gemüse in einen großen Topf geben und in
2	Fenchelknollen	
2	Zwiebeln	
12	Knoblauchzehen	
60 ml	Olivenöl	anschwitzen, bis sie duften.
800 g	Dosentomaten	pürieren, zu den Gemüsen geben, kurz aufkochen und mit
3000 ml	Fischfond	auffüllen. Ca.20 min köcheln lassen, mit
	Salz und Pfeffer aus der Mühle	abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren
1000 g	frische Miesmuscheln	in die heiße Suppe geben.
1000 g	frisches Fischfilet	in Würfel schneiden und zu den Muscheln in die Suppe geben. Sobald die Muscheln geöffnet sind, ist der Fisch auch gar und die Suppe servierfertig. Nochmal abschmecken mit
	Salz, Pfeffer aus der Mühle und Pernod	
1 Bund	Petersilie	fein schneiden und über die Suppe streuen.
<b>Für die Croutons</b>		Ofen auf 180 Grad vorheizen
1	Baguette	in Scheiben schneiden, die Scheiben beidseitig mit
	Olivenöl	einpinseln. Auf ein Backblech legen und im Ofen goldbraun rösten.
<b>Aioli</b>		
2	Eigelbe	mit dem Handmixer verrühren.
1 TL	Zitronensaft	
1 TL	Senf	
1	Knoblauchzehe, gepresst	
250 ml	Sonnenblumenöl	in dünnem Strahl langsam zugeben. Aioli mit
	Salz Pfeffer und Sambal Oelek	abschmecken.

# Frischkäse-Tarte

Zutaten für 1 große Tarteform	Zubereitung
	Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Form mit
Butter	einfetten,
400 g Blätterteig	ausrollen, die Form damit auskleiden und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig mit Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren, dann 15 min „blind“ backen. In einer großen Schüssel
1000 g Quark 40% 200 g Zucker 6 EL Speisestärke 6 Eier 4 Eigelbe 2 Bourbonvanillezucker 1 Prise Salz	verrühren, bis die Masse schön glatt ist. Die Schale von
2 Orangen	abreiben und die Quarkmasse damit aromatisieren. Masse auf den vorgebackenen Teig geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 ¼ Stunde backen. abkühlen lassen, mit
Puderzucker	bestäuben und evtl. mit Früchten servieren.

# Crème Brûlée

Zutaten für 12 Personen	Zubereitung
	Ofen auf 120 Grad vorheizen
800 ml Sahne 300 ml Milch 100 g Zucker 1 Prise Salz 1 Vanilleschote, aufgeschlitzt	In einen Topf geben und kurz aufkochen lassen.
	<b>In der Zwischenzeit</b>
100 g Zucker 8 Eigelbe 2 Eiweiße	In einer Schüssel gut verrühren. Die kochende Milch über die Eimischung geben und sofort gut verquirlen, danach die komplette Mischung durch ein Sieb laufen lassen. Zum Schluss
1 ½ EL Orangenblütenwasser	dazugeben und unterrühren. Die Mischung in 12 125 ml große Auflaufformen füllen und in einen Bräter stellen. Genug heißes Wasser hineingeben, sodass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis die Mitte fest geworden ist. Abkühlen lassen und bis zum Servieren kühl stellen. Unmittelbar vor dem Servieren die Cremes mit
180 g Rohrzucker, braun	bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Sofort servieren.