

Arancini mit Erbsen

Zutaten:

300 g Risotto (Caranoli)
150 ml Weißwein
650 ml Brühe
50 g Butter
3 Schalotten

Füllung:

200 g Erbsen aus dem Glas
100 g Mozzarella
1 Zwiebel
100 ml Brühe
50 g Butter

Panade:

2 Eier
100 g Mais Paniermehl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schalotten in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, Olivenöl zugeben und den Risottoreis für ca. 2 Minuten glasig anbraten. 1 TL Salz zugeben. Die Schalotten-Würfel zugeben und kurz mit anbraten.
2. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen lassen und nach und nach unter Rühren die Brühe zugeben, bis der Risottoreis noch leichten Biss hat. Jetzt die Butter einrühren und mit Salz abschmecken. Den Reis auf 2 Tellern zerstreichen und im Kühlschrank abkühlen lassen.
3. Für die Füllung die Zwiebeln fein würfeln, die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin für 2 Minuten anbraten. Die Erbsen abgießen und mit 1 TL Salz zugeben. Jetzt die Brühe dazu geben, Deckel aufsetzen und 5 Minuten kochen lassen. Den Deckel abnehmen, den Topf für 5 Minuten beiseite stellen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und in die lauwarmen Erbsen geben.
4. In einer Schüssel die Eier mit 1 TL Salz aufschlagen. Wenn der Reis abgekühlt ist, diesen gründlich mit den Händen zermatschen. Die Reismasse anschließend in 14 gleichgroße Haufen teilen. 2/3 von einem Haufen in die Hand nehmen und eine Kuhle rein formen. In die Kuhle einen Teelöffel von den Erbsen geben, den letzten drittel Reis drauf geben, vorsichtig zusammendrücken und mit Liebe rund Formen. Den Prozess wiederholen, bis die gesamte Masse in dieser Weise verarbeitet ist.
5. Die Kugeln nun zuerst in das Ei geben und dann in eine Schüssel mit dem Mais Paniermehl, bis sie schön gleichmäßig paniert sind.
6. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, den Boden gut mit Olivenöl bedecken und die panierten Kugeln von allen Seiten goldbraun braten.
7. Auf ein Backblech (wenn nötig mit Backpapier) legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft für ca. 10 Minuten backen.

MAN IST DAS
LECKER!
VIEL SPASS BEIM
NACHKOCHEN



BBQ Bacon

Zutaten:

25 Scheiben Bacon

2-3 EL	Brauner Zucker
3 EL	Apfelsaft
2 EL	Apfelessig
2 EL	Rübenkraut
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 TL	Chilipulver mild
1 TL	Geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf den Bacon in einer Schüssel mixen.
2. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Bacon auf einem Backblech verteilen.
4. Mit einem Pinsel die BBQ-Sauce auf dem Bacon verteilen.
5. Bei 180°C Umluft im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen, wenden, nochmal bepinseln und weitere 10 Minuten backen, den Bacon im Auge behalten, damit er nicht verbrennt.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keven Muttschall



Barbecue-Soße

Zutaten:

150ml	Ketchup
2-3 EL	Brauner Zucker
50ml	Wasser
2 EL	Apfelessig
2 EL	Sojasoße
1 EL	Rübenkraut
¼ TL	Chilipulver
3 EL	Geräuchertes Paprikapulver
	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Zucker in einem Topf ohne Rühren erhitzen. Sobald er flüssig ist, alle anderen Zutaten zügig zugeben.
2. Jetzt alles zusammen in dem Topf ca. 5 Minuten bei niedriger Stufe mit Deckel köcheln lassen.
3. Die Soße brennt leicht an, deshalb regelmäßig Rühren.
4. Zuletzt mit Salz & Pfeffer abschmecken.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall



Blumenkohl Kichererbsen Curry

Zutaten:

2	Blumenkohl
1 Glas	Kichererbsen
3	Zwiebeln
250ml	Magic Sauce
	Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL	Eigene Curry Gewürzmischung zugeben

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und in mundgerechte Röschen teilen/brechen.
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Die Kichererbsen durch ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
4. Einen Topf erhitzen, Öl zugeben und die Zwiebeln anbraten.
5. Nun die Blumenkohlöschen zugeben und kurz mit anrösten.
6. Die Kichererbsen zugeben und auch kurz mitrösten.
7. Eine Ecke des Topfes frei machen, 2-3 EL Öl oder Ghee hineingeben und das Currypulver darin 10-15 Sekunden blubbernd anrösten.
8. Jetzt die Magic Sauce hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Currypulver: 2 EL Kurkumapulver, 2 EL Koriander, ½ tl Bockshornklee, 1 TL bunter Pfeffer, 4 getr. Chili(ohne Kerne) , ½ TL Ingwerpulver, 2 TL Fenchelsamen, 2 Msp Zimt, 3 Nelken, 4 Kardamomkapseln (die inneren), ½ TL Muskatblüte, ½ TL Muskatnuss, 1 EL Senfkörner, 4 Wacholderbeeren. Alles ganzen Gewürze in einer Pfanne auf kleiner Flamme unter Rühren mit einem Holzlöffel erhitzen, bis ein angenehmer Duft in die Nase steigt. Nun heiß mörsern. Dann die Pulver zugeben und alles gut mischen.



Caponata

Zutaten:

3	Auberginen
1 Staude	Staudensellerie
700 g	Tomaten
5	Zwiebeln
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Kapern
100 g	grüne Oliven
6 EL	Weißweinessig
	Olivenöl
	Zucker, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Auberginen in ca. 1 cm² große Würfel schneiden. Zusammen mit 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 TL Pfeffer in eine Schüssel geben und 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in feine Streifen und den Staudensellerie fein schneiden. Die Tomaten fein hacken. Die Oliven in Scheiben schneiden.
3. Eine Pfanne erhitzen, 100 ml Olivenöl zugeben und heiß werden lassen. Jetzt $\frac{1}{4}$ der Auberginen mit einer Schaumkelle aus der Schüssel nehmen und in dem Öl braun und kross braten. Mit der Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf ein Küchenhandtuch legen. Das Ganze noch dreimal wiederholen.
4. Wenn die Auberginen fertig gebraten sind, noch einmal einen Schluck Olivenöl in eine Pfanne geben und darin Staudensellerie und Zwiebeln für 10 Minuten bei mittlerer Temperatur schmoren. Dabei alle 2 Minuten umrühren.
5. Danach das Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten. Die gehackten Tomaten zugeben, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker zugeben und das Ganze bei mittlerer Temperatur und mit aufgesetztem Deckel nochmal 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten einmal durchrühren und die Tomaten zerdrücken.
6. Nun den Weißweinessig, 2 EL Zucker, die Olivenscheiben und die Kapern zugeben und erneut mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Minuten schmoren.
7. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und lauwarm servieren.

MAN IST DAS
LECKER!
VIEL SPASS BEIM
NACHKOCHEN



Garnelen im Tempura Teig

Zutaten:

21 rohe Garnelen
Salz
Frittieröl

Teig:
280 g Weizenmehl
70 g Speisestärke
ca. 450 ml eiskaltes
Mineralwasser

Zubereitung:

1. Garnelen trocken tupfen, längst halbieren und leicht salzen.
2. Teig nur grob verrühren (klumpig lassen!).
3. 10 min vor dem anrichten die Garnelen durch den Teig ziehen.
4. Bei 170–175 °C goldgelb frittieren.
5. Auf einem Gitter abtropfen lassen, Handtuch drunter legen.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall



Gyoza Teig

Zutaten:

625 g	Weizenmehl
350 ml	Wasser
65 g	Stärke
1 TL	Salz

Zubereitung:

1. Wasser und Salz in einem Topf aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen.
2. Mehl und Stärke in eine Schüssel sieben.
3. Nun unter Rühren das heiße Wasser in die Schüssel mit Mehl und Stärke einrühren.
4. Anschließend auf der Arbeitsplatte ca. 5 Minuten zu einem schönen Teig kneten. Der Teig sollte nicht mehr an den Händen kleben und eine glatte Oberfläche haben. Den Teig in ein nasses Handtuch einwickeln und für 30 Minuten ruhen lassen. Danach weiterverarbeiten.

MAN IST DAS
LECKER!
VIEL SPASS BEIM
NACHKOCHEN



Schnelles
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall



Gyoza Füllungen

Zutaten:

Füllung 1 :

200 g	Tofu
150 g	Weißkohl
2	Frühlingszwiebeln
5 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sojasauce
1 TL	Sesamöl
	Salz & Pfeffer

Füllung 2:

150 g	Shiitake
2 EL	Schnittlauch
5 g	Ingwer
1 kleine	Möhre
1 EL	Sojasauce
1 TL	Sesamöl
½ TL	Zucker
1 TL	Misopaste

Füllung 3:

150 g	Süßkartoffel
50 g	Shitake
1 EL	Currypulver
1 Prise	Chilipulver

Zubereitung:

1. Füllung 1: Den Kohl sehr fein schneiden, mit ½ TL Salz in eine Schüssel geben und verkneten. Dann 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Tofu mit einer Gabel zerkrümeln und zugeben. Den Ingwer mit einem Löffel schälen, mit der Aromareibe fein reiben und zusammen mit dem geschälten Knoblauch darüberreiben. Alles mit Sojasauce und Sesamöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Füllung 2: Die Shiitake-Pilze, den Schnittlauch und die Möhre fein hacken bzw. reiben und in einer Schüssel mischen. Den Ingwer schälen, auf einer Aromareibe fein reiben und zur Masse geben. Nun die restlichen Zutaten zugeben.
3. Füllung 3: Die Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden, mit 200 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf mit Deckel weich kochen. Die Shiitake-Pilze fein hacken. Das Wasser abgießen, die Süßkartoffel beiseitestellen. Im selben Topf 2 EL Öl erhitzen, das Currypulver darin 10 Sekunden anbraten, Chili zugeben, die Süßkartoffel dazugeben, umrühren und den Topf vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen und die Pilze sowie 1 EL Sojasauce zugeben.

MAN IST DAS
LECKER!
VIEL SPASS BEIM
NACHKOCHEN



by Keren Muttschall



Hummus

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen
(ca. 300g)
- 1,5 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Zitrone
- 3EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmel(Cumin)
- 1 tlCurrypulver
- 3 zehenKnoblauch
- 1 getr. Chili
- ½ tl Zimt gemahlen
- ½ tl Pfeffer gemahlen

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen
2. Die Kichererbsen mit der Tahin, dem Knoblauch geschält und gewürfelt, dem Saft der halben Zitrone, der Chili entkernt und gehackt, dem Curry, und dem Cumin in eine Schüssel mit Pürierstab oder in den Mixer geben. Erstmal einen Teil der Kichererbsenflüssigkeit und 3 EL Oliven Öl dazugeben und mixen. Dann weiter so viel Kichererbsenflüssigkeit zugeben, das wir eine homogene Masse haben.
3. Mit Zimt, Pfeffer und Salz abschmecken



Shellsons
Kochmanufaktur

by Keven Muttschall



Jakobsmuscheln braten

Zutaten:

14 Jakobsmuscheln
2 Zweige Rosmarin
1 getr. Chilischote
1 Zehe Knoblauch
Brat Olivenöl
Zitrone
Salz, Weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Jakobsmuscheln abtupfen und mit einem Spritzer Zitrone und Salz würzen.
2. Das Öl in einer Pfanne erwärmen, die Knoblauchzehe zerstoßen und gemeinsam mit dem Rosmarin und der getrockneten Chili Schote im Topf langsam rösten, bis der Rosmarin aufhört beißend zu riechen. Jetzt die 3 Zutaten aus der Pfanne rausholen.
3. Die Jakobsmuscheln von jeder Seite 2-3 Minuten in der Pfanne anbraten.



by Keven Muttschall



Chili Artischocken

Zutaten:

1 Glas Artischockenin Öl
eingelegt (200g)
2 getr. Tomaten
20Stk Kapern
2 El Olivenöl
¼ tl Chilipulver
1tl gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Artischocken abgießen und das Öl auffangen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen, dann die Artischocken in dem Öl goldbraun braten.
3. Die getrockneten Tomaten mit den Kapern sehr fein hacken und in einer Schüssel mit Öl, Chili und Pfeffer mischen.
4. Wenn die Artischocken schön gebraten diese in der Schüssel marinieren.



Shellsons
Kochmanufaktur

by Keven Muttschall



Kartoffel Soufflés

Zutaten:

1,5kg	Kartoffeln
6	Eigelb
6	Eiweiß
100g	Mehl
120g	Butter
	Kurkuma
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.
2. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Die Eier trennen und das Eiklar mit etwas Salz steif schlagen.
Den Ofen auf Grillfunktion einstellen.
4. Weiche Butter mit den Gewürzen und dem Mehl verrühren und mit der Kartoffelmasse vermengen. Nun den Eischnee unterheben.
5. Die Masse in kleine gebutterte Kokotten geben und bei 200 °C Umluft im Ofen 30 Minuten backen.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Kevon Muttschall



Vietnamesisches Kokos Curry Da Nang

Zutaten:

400ml	Kokosmilch
3	Möhren
400g	Weißkohl
700g	Süßkartoffel
1	rote Chilischote
4EL	Erdnussöl
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
10g	Ingwer
5g getrocknetes Zitronengras	
2 EL	Shellsons Da Nang
4	Knoblauchzehen
2	Schalotten
2 EL	Fisch Sauce
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

1. In einem Topf die Kokosmilch und das Zitronengras geben, bei mittlerer Temperatur anstellen und das Ganze ca. 25 Minuten köcheln lassen.
2. Die Süßkartoffel waschen und grob würfeln. Schalotten & Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Den Ingwer mit einem Löffel schälen und auf der Aromareibe fein reiben. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Chili probieren und je nach Geschmack entkernen und in Streifen schneiden. Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden.
3. Da Nang Gewürz herstellen, falls nicht im Schrank: 2 TL Anissamen, 2 TL Pfeffer, 1 TL Koriander, das Innere von 6 Kardamom-Kapseln, 10 Chiliflocken, ½TL Ingwerpulver, 2 Nelken zusammen mörsern und dann 2TL Knoblauchpulver und 2 TL Zimtpulver zugeben und gut vermischen, dann 2 Schalotte und 4 Knoblauchzehen kleinschneiden und zu einer Paste stoßen.
4. Die Kokosmilch durch ein Sieb schütten und auffangen, Zitronengras wegwerfen.
5. Den Topf säubern, darin 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Süßkartoffel darin von allen Seiten anbraten. Nun die Möhren und den Weißkohl zugeben und kurz mitbraten. Eine Ecke frei machen und darin Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten.
6. Wieder eine Ecke frei machen, 2 EL Erdnussöl zugeben und die Da Nang Paste darin für ca. 20 Sekunden rösten. Alles miteinander verrühren und die Kokosmilch wieder zugeben.
7. Einen TL Salz und die Fischsauce zugeben und das Ganze für ca. 30 Minuten mit Deckel bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Süßkartoffel schön weich ist. Jetzt mit Salz, Pfeffer und Fisch Sauce abschmecken.



Lasagne

Zutaten:

Sauce:

700ml passierte Tomaten
500g Rinderhack
250g Lasagneplatten
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Zucker

100g Mozzarella
100g Parmesan

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
3. Einen Topf auf $\frac{3}{4}$ Temperatur erhitzen, das Fleisch in 3 Schüben anbraten und mit 2 Teelöffeln Salz und ein bisschen Pfeffer würzen. Nun eine Ecke im Topf frei machen und darin die Zwiebeln anbraten. Alles verrühren. Erneut eine Ecke frei machen und darin den Knoblauch anbraten.
4. Jetzt die passierten Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
5. Jetzt probieren und dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Den Parmesan grob reiben, den Mozzarella hacken und beides in einer Schüssel miteinander vermischen.



Schichten:

1. Hackfleischsauce
2. Lasagneplatten
3. Bechamel
4. Hackfleischsauce
5. Lasagneplatten
6. Bechamel
7. Hackfleischsauce
8. Lasagneplatte
9. Bechamel
10. Käse

by Kevon Muttschall



Oliven Tapenade

Zutaten:

Zutaten:

200g Kalamata Oliven ohne Stein
1tl Kapern
3 Knoblauchzehen
100ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Honig, Chili

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und auf dem Brett mit dem Messer zerstreichen. Die Oliven klein hacken. Alles mit dem Öl in ein hohes Behältnis geben und c.a 15 Sekunden pürieren.
2. Jetzt mit Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Honig und nach belieben etwas Chili abschmecken.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall



Trüffel Pasta

Zutaten:

30g	Frischer Trüffel echter Perigon Trüffel
1 Kelle	Nudelwasser
100g	Butter
50ml	weißes Trüffelöl
150g	Parmesan
1tl	Frisch gestoßener roter Kampott Pfeffer
70g	Trüffel als Topping

Zubereitung:

1. Die 10g Trüffel auf einer feinen Reibe reiben.
2. Den Parmesan auch fein reiben.
3. Den Kampott Pfeffer frisch stoßen
4. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen, den geriebenen Trüffeln in die warme Butter geben und 2 Minuten ziehen lassen. Das ganze mit dem Nudelwasser abschrecken, kurz aufkochen, Herd ausmachen und den Parmesan einrühren, die frisch gekochte Pasta zugeben, das Trüffelöl und den Pfeffer zugeben und alles kräftig verrühren.
5. Die Pasta auf Tellern verteilen und die den frischen Trüffel mit einer Trüffelhobel über die Pasta hobeln.



by Keren Muttschall



Plokkfiskur- Auflauf

Isländischer Fisch Auflauf

Zutaten:

800g	Kartoffeln
600g	Schellfisch gedünstet o.K
1	Blumenkohl
5EL	Apfelbalsam
70g	Butter
70g	Mehl
700ml	Milch
2 EL	Shellsons Currypulver

Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in c.a 2cm² würfeln und in einem Topf zur Hälfte mit Wasser bedecken und mit 1 Teelöffel Salz weich kochen. Wenn Sie gekocht sind zurück in den Topf geben und verrühren sodass sie leicht zerfallen.
2. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. In einem Topf Wasser mit einem tl Salz, 1 tl Zucker und 5 EL Apfelbalsam zum kochen bringen. Den Blumenkohl darin 5 Minuten köcheln, nach dem kochen den Blumenkohl durch ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Für die Bechamel Sauce die Zwiebeln schälen und kleine schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin anbraten, jetzt die 2 EL Currypulver mitbraten, nun das Mehl zugeben und kurz mitbraten. Nun langsam unter ständigem rühren die Milch einlaufen lassen. Die Bechamel mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.
4. In dem Kartoffeltopf $\frac{3}{4}$ der Bechamel Sauce, mit dem Blumenkohl verrühren. Den Fisch grob kleinschneiden und unterheben.
5. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Jetzt alles in eine Auflaufform geben.
7. Die übrige Bechamel Sauce darüber verteilen und alles im Ofen bei 180°C c.a 20 Minuten backen bis die Oberfläche Goldbraun ist.



Rinderhüftröllchen mit Kräuterbutter

Zutaten:

500g Rinderhüfte
Mittelstück
Zahnstocher

Zutaten Kräuterbutter:

250g	Butter
½ Bund	Petersilie
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
½ tl	Kurkumapulver
1	Zitrone

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Die Butter eine halbe Stunde vor Verarbeitung aus dem Kühlschrank holen und eine Schüssel legen (je nach außen Temperatur).
2. Die Kräuter vom Strunk befreien und alle sehr fein hacken.
3. Die Kräuter zu der weichen Butter geben, Kurkuma dazu und alles mit dem Knethacken vom Rührgerät ungefähr 5 Minuten lang gut durchkneten. Jetzt mit Salz, Zucker und buntem Pfeffer abschmecken, nochmals Kneten.
4. Die Rinderhüfte in feine Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen, einrollen und mit dem Zahnstocher fest machen.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keven Muttschall



Gnocchi mit Rosmarin

Zutaten:

1000g Kartoffeln
100g Mehl
450g Hartweizengrieß
2 Eier
100g Butter
100g Parmesan
4 Zweige Rosmarin
Salz & Pfeffer
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser weich kochen.
2. Rosmarin zupfen und sehr fein hacken. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis das Eiweiß in der Butter braun wird, dann den Rosmarin zugeben und warten, bis er nicht mehr nach ätherischen Ölen riecht. Nun je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzugeben. Beiseite stellen.
3. Wenn die Kartoffeln fertig sind, abgießen, zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Den Rosmarin und die Butter dazugeben und alles gut durchkneten. Nun den Parmesan fein reiben, die Eier unterrühren und das Mehl und den Hartweizengrieß unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wenn der Kartoffelteig etwas abgekühlt ist, die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen, die Finger bemehlen und Rollen von 3 cm Durchmesser formen. Mit einer Gabel Muster in die Rollen drücken.
5. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und die Gnocchi ca. 4 Minuten in das simmernde Wasser geben, bis sie oben schwimmen. Dann abschöpfen.



Pesto Füllung (Rucola)

Zutaten:

50g	Rucola
100ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
50g	Haselnuss
100g	Parmesan
50g	Paniermehl
½ TL	Honig
	Salz
	Frisch gestoßener, bunter Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Rucola klein schneiden und mit dem Öl pürieren.
2. Den Parmesan grob schneiden und mit Honig, Nüssen und Olivenöl vermengen.
3. Jetzt das Ganze mit einem Pürierstab ca. 20 Sekunden pürieren, so dass noch Stückchen zu sehen sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall



Schwedische Kartoffel mit roter Beete

Zutaten:

14 mittelgroße Kartoffel
4 tl gelber Senfsaat
2 tl Essig
4 EL Öl
2 EL Zitronensaft
Pfeffer, Salz
1 große Pinzette

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf ein Arbeitsbrett legen. Recht und Links 2 Schaschlickspieße daneben legen. Jetzt mit dem Messer im Abstand von 1-2mm die Kartoffel immer wieder einschneiden, bis man auf die Pinzette stößt.
2. In einer Schüssel, Senfsaat, Öl, Essig, Zitronensaft, 1 prise Salz und eine Prise Pfeffer mischen.
3. Die Öl-Mischung in den rillen der Kartoffeln verteilen und kurz einziehen lassen. Die rillen mit der roten Beete spicken.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 50 Minuten backen.



by Kevon Muttschall



Sommer Rolls & Wildsalat, Gurke & Möhre

Zutaten:

12 Reispapierblätter
2 Gurken
2 Karotten
300g Bohnen
2 Rote Paprikas
2 Hände Wildsalat (z. B. Rucola,
Feldsalat, bunter Blattsalat)
1–2 Bund Minze oder Koriander (frisch)

Zubereitung:

1. Möhren waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Gurken waschen, wässriges Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
3. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine streifen scheiden.
4. Wildsalat waschen, gut abtropfen lassen.
5. Bohnen schneiden, blanchieren, kalt abschrecken
6. Reisblätter einzeln kurz (ca.30 sek.) in kaltes Wasser einweichen und auf ein Brett legen.
7. Mit Gemüse, Kräutern und Salat mittig belegen.
8. Seiten einklappen, dann fest einrollen.
9. Direkt Servieren oder mit einem feuchten Tuch abdecken.



Kochmanufaktur

by Keren Muttschall



South Indian Pork Curry

Zutaten:

300g	Schweineschulter
300g	Schweinenacken
500g	Schalotten
4	Tomaten
1 Hand	Curry-Blätter
3 EL	Weißweinessig
3 EL	Currypulver

Paste aus:

2 EL	Kurkumapulver
10g	Ingwerpulver
5	Knoblauchzehen
1 TL	Pfeffer
½ frische	Chili
3 EL	Paprika-Pulver

Zubereitung:

1. Das Schweinefleisch in gulaschgroße Stücke schneiden.
2. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Tomaten ebenfalls würfeln.
3. Das Fleisch leicht mit Wasser bedeckt und mit dem Weißweinessig mit 1 EL Salz 30 Minuten köcheln.
4. Für die Paste, erst den Pfeffer mörsern, dann die restlichen Zutaten zugeben und alles fein stampfen.
5. In einer Pfanne die Zwiebeln in Kokosöl anbraten, die Curryblätter zugeben und dann das Fleisch nach und nach mit einer Schaumkelle aus dem Topf in die Pfanne geben.
6. Eine Ecke in der Pfanne frei machen, 2 EL Kokosöl hinzugeben und darin das Currypulver für 10 Sekunden anrösten.
7. Die Paste zugeben und erneut für 10 Sekunden mitrösten und anschließend alles kräftig umrühren.
8. Die Tomaten zugeben und mit dem übrigen Wasser ablöschen.
9. Jetzt für mindestens 30 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
10. Deckel abnehmen auf gewünschte Konsistenz Einkochen und mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.



Süßkartoffel Curry Püree

Zutaten:

1,5 kg Süßkartoffel
2 EL Currypulver
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln im Ofen bei 200°C für ca. 45 Minuten backen, sodass diese richtig weich werden.
2. Einen kleinen Topf oder eine kleine Pfanne mit dem Sesamöl auf mittlere Temperatur erhitzen.
3. In dem heißen Öl das Currypulver unter rühren für ca. 10 Sekunden erhitzen und dann direkt mit einem Gummischaber in eine Schüssel füllen.
4. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese halbieren, auskratzen, zu dem Curryöl in die Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem Brei zerkneten.



Shellsons
Kochmanufaktur

by Keven Muttschall



Zitronen Lavendel Sorbet

Zutaten:

3	Zitronen
1 EL	Lavendelblüten getrocknet
100g	Zucker
100ml	Wasser
100ml	

Zubereitung:

1. 100g Zucker mit 100ml Wasser und dem Lavendel einmal aufkochen, 1 Minute kochen lassen, dabei mit einem Schneebesen verrühren und beiseite stellen (= Läuterzucker).
2. Zitronen auspressen. Den Saft der Zitronen einrühren und das restliche Wasser zugeben.
3. Nun das ganze in Förmchen abfüllen und einfrieren.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Kevon Muttschall

