



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keven Muttschall

Happy Food

Mini Kochbuch



“Kochen macht
Menschen glücklich!”

-Keven Muttschall-

Folgt uns für mehr
Rezepte & Foodhacks



Hier klicken!



Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten für 4 Personen

1200 g Wassermelone (1 kl.
Wassermelone)

200 g Feta

1 kleine rote Zwiebel

1 Limette

3 EL Olivenöl

1 Handvoll frische Minze

Salz & frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Kürbiskerne oder Pinienkerne
(geröstet)



Zubereitung

1. Die Wassermelone mit einem Messer schälen in mundgerechte Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, kurz mit Limettensaft marinieren (ca. 5 Min.), dann zur Melone geben.
3. Feta zerbröseln und über die Melone streuen.
4. Minze hacken und mit dem Olivenöl, etwas Limettenabrieb, Salz & Pfeffer vermengen.
5. Alles vorsichtig miteinander vermengen, abschmecken und nach Belieben mit gerösteten Kernen toppen.
6. Direkt servieren oder kurz kalt stellen – schmeckt besonders gut bei sommerlichen Temperaturen!



A top-down view of a summer roll, also known as a fresh spring roll, resting on a light blue ceramic plate with a dark brown rim. The roll is made of a thin, translucent rice paper wrapper and is filled with a variety of colorful ingredients, including green leafy vegetables, shredded carrots, and other fresh produce. It is topped with a generous sprinkling of white sesame seeds. Surrounding the roll are ten small, round dumplings: five are white with a light brown sesame seed garnish, and five are a vibrant yellow. The plate's surface has a subtle, organic pattern of small, dark spots.

Summer-Roll

Zutaten für 4 Personen

Summerrolls:

12 Reispapierblätter

1 Gurke

2 Karotten

300g Bohnen

2 Rote Paprikas

2 Hände Wildsalat (z. B. Rucola,
Feldsalat, bunter Blattsalat)

1–2 Bund Minze oder Koriander
(frisch)

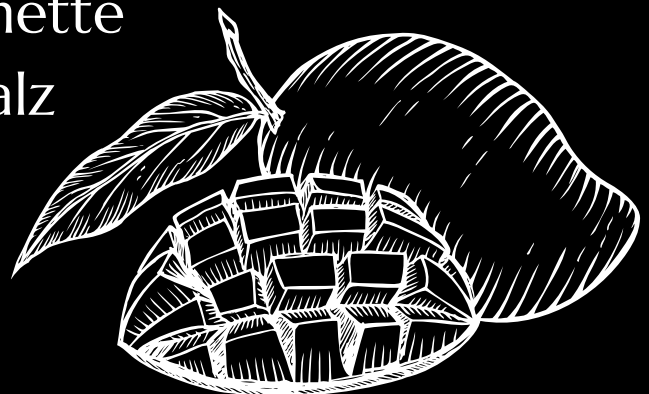
Mango Miso Dip

350g Mangopüree
(entspricht 2 Mangos)

6 TL Miso-Paste

1 Limette

Salz



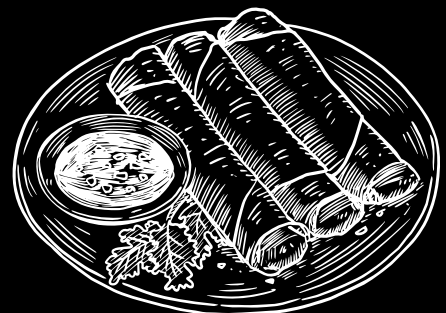
Zubereitung

Summerrolls:

- 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.

Mango-Miso-Dip:

- 1.Mangopürre mit Limettensaft und Miso glatt rühren.
- 2.Bei frischen Mangos, schälen und würfeln und mit etwas Wasser Pürieren.
- 3.Mit Salz abschmecken.

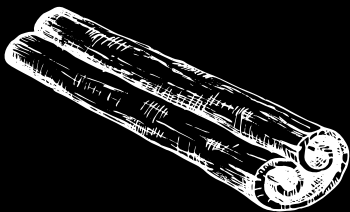


A top-down photograph of a cinnamon roll and a cube of pink butter on a ceramic plate. The cinnamon roll is positioned on the left, showing a spiral of golden-brown dough filled with dark poppy seeds. To its right is a rectangular cube of solid pink butter. The plate is light grey with a dark brown rim and a pattern of small, dark brown spots. The entire scene is set against a background of a wooden surface with a prominent grain.

Zimtschnecke

Zutaten für 10 Schnecken:

250 ml Milch
80 g Butter
500 g Mehl
50 g Zucker
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
½ Würfel Hefe



100 g Butter
70 g Zucker
3 TL Zimt
4 Kardamaom-Kapseln (das Innere)

50 ml Wasser
75 g Zucker
25 g Mohn



Zubereitung

1. Die Vanilleschote halbieren und auskratzen, beides mit 80g Butter und 250ml Milch in einen Topf geben und erhitzen bis es dampft. Jetzt vom Herd nehmen und auf c.a 40 grad abkühlen.
2. In einer Schüssel 500g Mehl und 50g Zucker miteinander verrühren. Die Hefe reinbröseln und die Lauwarme Milch reinkneten und 5 Minuten kräftig kneten.
3. Jetzt den Teig in einer Schüssel mit einem nassen Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (unter 45°C).
4. In der Zwischenzeit mit einem Rührgerät die 100g Butter schaumig schlagen. Das innere der Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen und mit dem Zimt und dem Zucker mischen.
5. Wenn der Teig geruht hat, ihn noch einmal auf dem Tisch kneten und dann in Backblechgröße ausrollen.
6. Jetzt die Buttermasse darauf verstreichen und einrollen.
7. Die Rolle in 14 Scheiben schneiden und eng auf ein Backblech oder in eine gebutterte Kuchenform legen.
8. In einem Topf Wasser und Zucker miteinander aufkochen und 1 Minute kochen lassen.
9. Vom Herd nehmen und die Zimtschnecken damit bespinseln.
10. Jetzt bei 180°C 35 Minuten goldbraun backen und nach belieben nochmal mit der Mohn Zucker Glasur bestreichen.

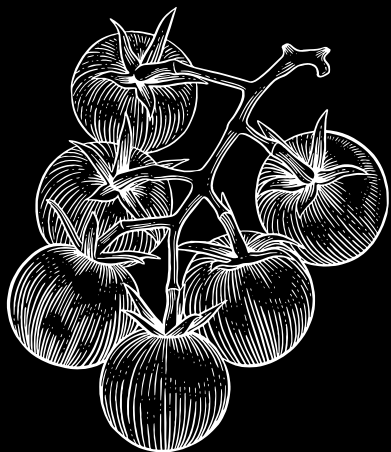
A top-down view of a white ceramic plate with a speckled pattern, resting on a light-colored wooden table. The plate is filled with a serving of pasta, likely farfalle, coated in a thick, red tomato sauce. Several dark olives are scattered throughout the pasta. A fresh basil leaf is placed on top of the pasta as a garnish. The entire dish is topped with a dusting of black pepper and shredded white cheese. The text "Tomaten Sugo" is overlaid at the bottom of the image in a stylized, bold, yellow font with a black outline.

Tomaten Sugo

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kirschtomaten
100 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Möhren
2 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein
200 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung

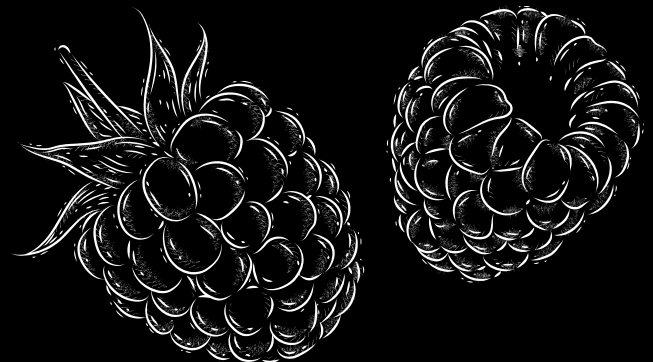
1. Eine Pfanne erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, die 3 El Bratöl hinzufügen. Die Kirschtomaten waschen. Jetzt immer eine Kirschtomate halbieren und mit der Schnittseite in die heiße Pfanne geben, solange bis der Boden der Pfanne voll ist. Die weiteren Kirschtomaten halbieren und in einer Schüssel sammeln.
2. Wenn die Tomaten 5-10 Minuten in der Pfanne waren und die Pfanne anfängt süß zu riechen, die fertig gebratenen Tomaten in einer separaten Schüssel sammeln.
3. Jetzt den Vorgang mit den weiteren Tomaten wiederholen.
4. Nebenbei die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Möhren sehr fein würfeln.
5. Wenn alle Tomaten angebraten und aus der Pfanne raus sind, wieder Bratöl hinzufügen. Jetzt die Zwiebeln anbraten, den Knoblauch zufügen und mitbraten. Jetzt die Möhren zugeben und mitbraten.
6. Das Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und 3 Minuten köcheln lassen. Brühe zugeben und nochmal 3 Minuten köcheln lassen.
7. Jetzt zusammen mit den Tomaten und dem Olivenöl in einen Topf geben und 30 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Jetzt mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

A close-up photograph of two glasses filled with a thick, pinkish-red smoothie. The smoothie is topped with fresh raspberries and blueberries, and garnished with several bright green mint leaves. The glasses are set on a light-colored, textured surface. In the foreground, a few more raspberries and mint leaves are scattered around the base of the glasses. The background is softly blurred, showing another glass of the same smoothie.

Waldbeer Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Waldbeeren (frisch o. gefroren)
100 ml Joghurt
1 TL Honig
5 g Ingwer
1 kleine Stange oder 1 TL Pulver Curcuma
1 Msp Zimt
1 EL Leinöl
1 Limette



Zubereitung

Die Ingwerstange und eventuell den, wenn frisch vorhanden, Curcuma mit einem Löffel schälen und klein schneiden. In eine hohe Schüssel geben, in der man gut pürieren kann. Die Limette halbieren und einen Spritzer des Safts zugeben. Jetzt die Beeren, Zimt und Leinöl zugeben und das Ganze pürieren.

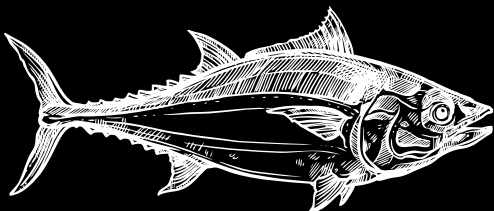


Thunfisch Sesam
Umami

Vorspeise für 2 Personen:

200g Thunfisch in
Sashimi Qualität
50g gelber Sesam
50g schwarzer Sesam
1 tl Zimt
½ tl Salz
½ tl Pfeffer

30g geräucherte
Getrocknete Shiitake
100ml Wasser
200g Shiitake
2 Schalotten
2 EL Miso Paste
1 EL Soja Sauce
1 EL Ketjap Manis



Zubereitung

1. Den Thunfisch in c.a 8 cm lange Balken mit ca. 1 cm Durchmesser schneiden.
2. Auf einem Teller die beiden Sesamsorten, die Gewürze und das Salz mischen.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Thunfischbalken ca. 15 Sekunden von jeder Seite braten.
4. Jetzt in der Masse auf dem Teller wenden und servieren.

1. Die geräucherten getrockneten Shiitake in dem Wasser für 30 Minuten einweichen.
2. Die Shiitake Pilze in Streifen schneiden und die Schalotten fein würfeln.
3. Die eingelegten Pilze klein schneiden und separat sammeln, das Pilzwasser aufheben (wichtig für später).
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die frischen Shiitake nach und nach langsam in die Pfanne geben, sodass diese richtig Farbe bekommen können.
5. Wenn alle Pilze schön goldbraun gebraten sind, diese in eine Ecke schieben, etwas Öl in die freie Ecke geben und die eingelegten, geschnittenen Pilze darin rösten.
6. Ecke frei machen und die Schalotten kurz darin anbraten, mit dem Pilzwasser ablöschen, aufkochen, 1 Minute kochen lassen, dann Saucen und Pasten zugeben und eventuell weiter mit diesen abschmecken.

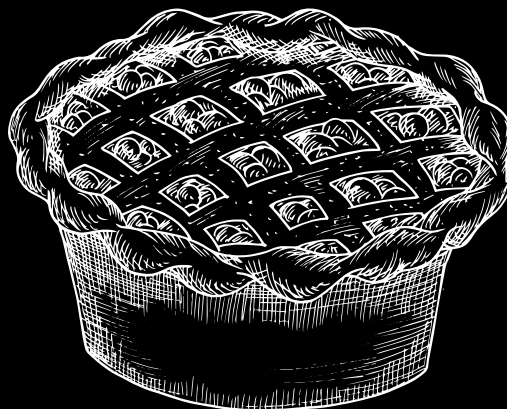


Süßkartoffel Pie

Zutaten für 1 Pie für 6 Personen:

500 g Mehl
270 g kalte Butter
1 Prise Salz
5 EL kaltes Wasser

500 g Süßkartoffeln
1 Kopf Brokkoli
300 g Champignons
250 g dicke Bohnen
3 Zwiebeln
200 ml Kokosmilch



Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit den Fingerspitzen unter das Mehl mischen, bis eine krümelige Masse entsteht.
2. Das Ei, Salz und etwas kaltes Wasser hinzufügen und schnell zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig abdecken und für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

1. Die Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen abgießen und in einem Sieb abwaschen. Die Champignons in kleine Würfel schneiden.
2. Die Süßkartoffeln in einen Topf geben, zur Hälfte mit Wasser bedecken und 1 TL Salz zugeben. Jetzt die Süßkartoffeln weich kochen.
3. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Cashewkerne grob hacken. Einen Topf mit wenig Wasser und 1 TL Salz zum kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den Topf auf mittlere Temperatur reduzieren, den Brokkoli und die Cashewkerne in das Wasser geben und das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein Sieb geben.
4. Wenn die Süßkartoffeln weich gekocht sind, abgießen, die Kokosmilch zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem Brei zerstampfen. Diesen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen, Öl zugeben, dieses warm werden lassen und nun die Pilze braten. Wenn die Pilze goldbraun sind, eine Ecke in der Pfanne frei machen und die Zwiebeln zugeben, kurz mitrösten und dann die Bohnen zugeben. Das Ganze ca. 2 Minuten unter Rühren braten und vom Herd nehmen. Jetzt Cashewkerne und Brokkoli zugeben umrühren und die Masse mit Salz & Pfeffer abschmecken.
6. Den Süßkartoffel-Stampf nun mit der anderen Masse ordentlich mischen und in die Pie-Form geben. Dann den 2. Teil des Teiges als Deckel auf die Masse legen und das Ganze ca. 30 Minuten bei 180°C backen.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Kevon Muttschall

Wir freuen uns auf
dich!





Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren Muttschall

Erlebe mit uns dein Genussabenteuer!

Du hast Spaß am kochen?

Du liebst leckeres Essen?

Hast Spaß daran neue Leute kennen zu lernen?

Dann melde dich jetzt an!

Mitmachen!!

