



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keven Muttschall

Happy Food

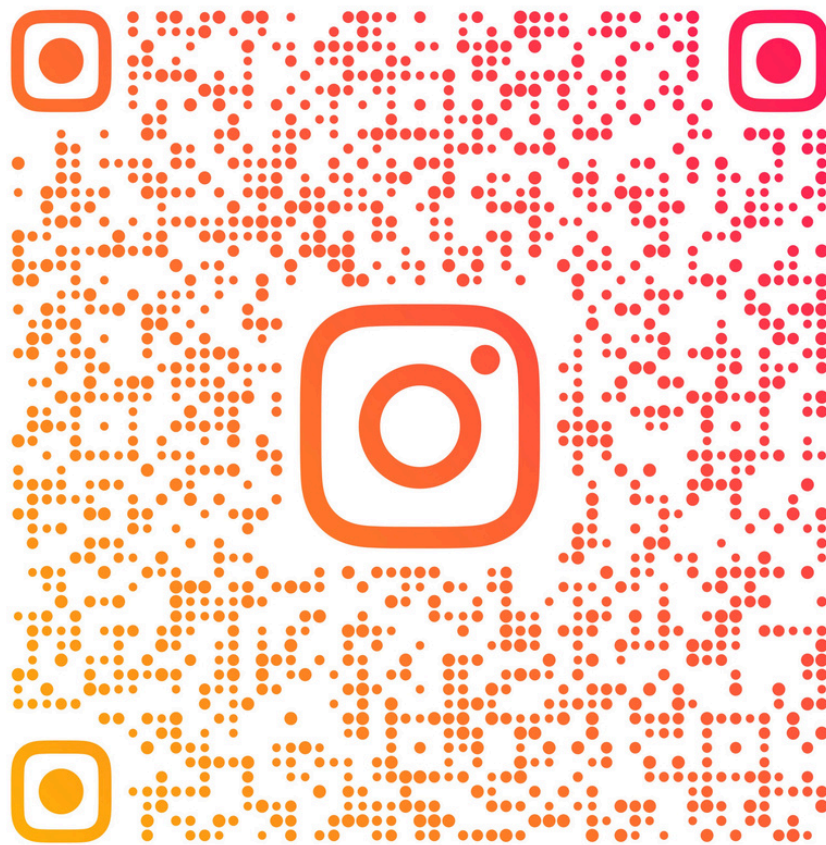
Mini Kochbuch



“Kochen macht
Menschen glücklich!”

-Keven Muttschall-

Folgt uns für mehr
Rezepte & Foodhacks



SHELLSONS_KOCHMANUFAKTUR

Hier klicken!

**Joghurt Dip mit
Zitronenmelisse**

Zutaten für 500g

500g frischer Joghurt

20g Zitronenmelisse

1 tl Fenchelsamen

1 tl Koriandersamen

2 tl Salz

1 tl Zucker

½ tl Pfeffer

2 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Die Zitronenmelisse zupfen und fein hacken.
2. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
3. Die Gewürze am besten frisch, sehr fein Mörsern.
4. Die gehackte Melisse, die Gewürze, Salz, Zucker und das Olivenöl in die Schüssel geben und 15 Minuten ruhen lassen.
5. Jetzt nach belieben abschmecken.



**Tomatentortilla mit
Zitronenverbene**

Zutaten für 8 Personen

800g Bio Kartoffeln

8 Eier

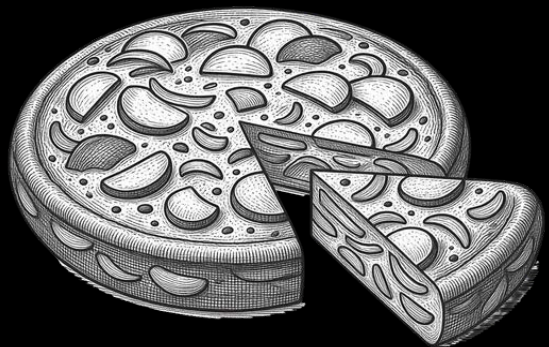
250g Tomate

½ Bund Frühlingslauch

2 mittelgroße Zwiebeln

15g Zitronenverbene

Salz



Zubereitung

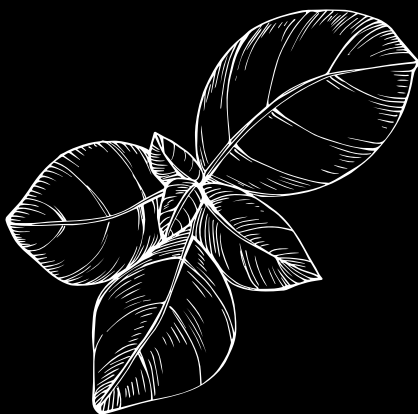
1. Die Kartoffeln waschen und in ca. 2cm² große Würfel schneiden. In einen Topf geben, zur Hälfte mit Wasser bedecken, 1 tl Salz zugeben und bei mittlerer Temperatur weich kochen.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Frühlingslauch in Ringe schneiden. Die Tomaten in ca. 0,5cm² große Würfel schneiden. Die Zitronenverbene zupfen und grob hacken.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, 2tl Salz zugeben und mit einem Schneebesen verquirlen.
4. Wenn die Kartoffeln fertig sind, diese abgießen.
5. Eine Pfanne auf $\frac{3}{4}$ Temperatur erhitzen, die Kartoffeln zugeben und 6 Minuten braten, währenddessen nur alle 1-2 Minuten umrühren.
6. Wenn die Kartoffeln soweit sind, die Zitronenverbene und die Zwiebelwürfel zugeben, umrühren und 1 Minute mitrösten.
7. Die Tomaten und den Frühlingslauch zugeben umrühren und wieder 1 Minute warten.
8. Jetzt 1 Prise Salz zugeben, umrühren, das Ei gleichmäßig verteilen. Die Zutaten etwas runterdrücken, sodass alles vom Ei bedeckt ist, Deckel drauf Temperatur auf $\frac{1}{4}$ Hitze reduzieren und für ca. 6-8 Minuten stocken lassen, bis das Ei oben feste ist. An den Rändern lösen und zum servieren stürzen.



**Thai Basilikum
Sorbet**

Zutaten für 6 Eis:

100g Zucker
100ml Wasser
15g Thai Basilikum
50ml Apfelsaft
50ml Wasser



Zubereitung

1. 100ml Wasser und 100g Zucker in einen Topf geben. Volle Temperatur auf dem Herd anstellen und wenn es richtig kocht, 30-60 Sekunden kochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst und sowohl Konsistenz als auch Farbe an Öl erinnern. Jetzt hast du Läuterzucker
2. Nun zum abkühlen beiseite oder in den Kühlschrank stellen.
3. Den Thai Basilikum zupfen und in ein hohes Gefäß geben. Jetzt 50ml Wasser und 50ml Apfelsaft zugeben und das ganze mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.
4. Wenn der Läuterzucker abgekühlt ist, noch einmal den Basilikum pürieren und beim pürieren den Läuterzucker langsam einlaufen lassen, sodass sich alles gut verbinden kann.
5. Zu guter letzt in einen Behälter wie Latexform, Eiswürfel Behälter ect. geben und für mind. 5-6 Stunden Kühl stellen.



Shellsons
Kochmanufaktur
by Keren 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!!

