

Die mediterrane Küche

Kochworkshop mit Erni Schneider - 12.10.2017



Rezepte
berechnet für 4 Personen

Ciabatta

3 EL Olivenöl
1 Prise Salz
7 g (1 Pck.) Trockenhefe
500 g Weizenmehl

Mehl mit Hefe, Salz, Olivenöl und lauwarmen Wasser zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt rasten und aufgehen lassen. Den Teig mit Mehl bestreuen, auf der Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu zwei Rollen formen - die Rollen an beiden Enden nehmen und ineinander verdrehen.

Auf das Backblech (mit Backpapier) legen, mit einem Tuch bedecken und nochmals 30 min. gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Ciabattas 25 Min. backen.

Euer Geschenk

Zitronenöl

1 Flasche Olivenöl
1 - 2 Zitronen (Schale unbehandelt!)

Zitronen waschen, trocken tupfen und ganz fein schälen, sodass wenig weißes Fruchtfleisch dabei ist. Anschließend die Schalen in das Olivenöl geben, schließen und zirka 14 Tage an einem kühlen, dunklen Ort stehen lassen. Danach kann man es in kleine Flaschen abfüllen. Das Öl ist sehr gut zu Fisch, Salat, im Fischeaufstrich uvm.

Das Öl sollte innerhalb von 4 Wochen aufgebraucht werden.

Vielen Dank für die Teilnahme am Koch-Workshop - viel Freude und gutes Gelingen beim Nachkochen und Ausprobieren!

Erni Schneider

Sandra Faistauer und ihr Team



Obst- und Gartenbauverein

Maishofen

Tiramisu im Glas - ohne Ei

1 Karton Biskotten
2 EL Rum
3 EL Eierlikör
350 g Joghurt
500 g Mascarpone
250 g Schlagobers
150 g Staubzucker
2 EL Zitronensaft / etwas Zitronenschale
2 EL Kakao

2 Tassen Kaffee

Denn Obers zu Schnee schlagen. Mascarpone mit Joghurt, Zucker, Zitronensaft, Rum und Eierlikör verrühren sowie den Obers unter die Masse heben.

Biskotten in einem Gemisch aus Kaffee und einem Schuss Rum tunken, auseinander brechen und im Wechsel mit der Creme in die Gläser füllen (mit Biskotten beginnen). Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen - vor dem Servieren mit Kakao betreuen.

Tipp: Man kann zwischen die Creme Himbeeren geben.

Bruschetta

1 Bund Basilikum - frisch
2 Stk. Knoblauchzehen
300 g Mozzarella
3 EL Olivenöl
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Prise mediterranes Gewürz
500 g Tomaten

4 Scheiben Weißbrot oder 4 - 8 Scheiben Ciabatta

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden - mit Salz und Pfeffer sowie mediterranes Gewürz würzen.

Brot Scheiben bei 220 Grad im Ofen leicht braun werden lassen, mit Knoblauchzehe über das gebackene Brot streichen und das Olivenöl darüberträufeln.

Die Tomaten auf das Brot geben, Mozzarella und Basilikum darüberlegen und servieren.

Risotto

1 TL Butter
1 Stk. Zwiebel
2 EL Öl
300 g Risottoreis
1 Prise Salz
1 l Gemüsebrühe
1 Schuss Weißwein
4 EL Parmesan

Karotten, Zucchini, Paprika, Erbsen, Sellerie ... - was dir schmeckt!

Die Zwiebel fein schneiden und in Öl glasig andünsten. Den Reis dazugeben und für 2 - 3 Min. mitbraten. Einen Schuss Weißwein dazugeben und diesen verdampfen lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis mit Brühe bedeckt ist. Unter Rühren köcheln lassen.

2 - 3 mal aufgießen - immer nur so viel, dass der Reis bedeckt ist - Gemüse dazugeben, weiterköcheln lassen.

Wenn der Reis gar ist die Butter und den Parmesan unterrühren - mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf (vorgewärmten) Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreut servieren.

Tipp: Ein Risotto kann auch mit Pilzen verfeinert werden oder du kannst Reste des Hühnchens verwerten - Fleisch klein zusammen schneiden und untermengen - mit Salat ergibt es eine Mahlzeit.

*Risotto kann mit fast Allem ergänzt oder verfeinert werden - einfach probieren und Eurer Kreativität freien Lauf lassen!
Gutes Gelingen!*

Saibling

4 Stk. Saiblingsfilets
1 Zitrone
1 Prise Salz
3 EL Öl

Butter, Salbei / Zitronenöl

Saiblingsfilets nach der Drei-S-Methode bearbeiten - Säubern, Säuern, Salzen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Filets mit der Fleischseite nach unten kurz anbraten, wenden, sodass die Hautseite unten ist - kurz weiterbraten und danach für 8 Min. bei 180 Grad ins Rohr.

Butter zerlassen, Salbeiblätter darin schwenken und über die Filets geben - oder die Fischfilets mit Zitronenöl beträufeln.

Tipp: Ich beziehe meine Fische immer frisch aus heimischer Zucht bei Grundner Anton, Leogang