

Kochevent am 22. Januar 2020

**KONTOR Consulting
GmbH & Co. KG**

Menü

Schaumsuppe vom gelben Curry mit Papaya und Garnelen

★

**Sellerieschnitzel mit Gemüsegratin und kleinem
Gemüse carpaccio an Dill-Minz Dressing**

★

Avokado-Schokopudding mit Kokossahne

Schaumsuppe vom gelben Curry mit Papaya und Garnelen

Für 4 Personen:

Zutaten:

400 ml Kokosmilch
200 ml Krustentierfond
250 g Papaya frisch
1 Schalotte
1 Knoblauch
0,5 Chilischote rot
1 Stück Ingwer, walnussgroß
Salz, Pfeffer, Chilipulver
1 EL gelbes Currypulver

12 Garnelenschwänze

Zubereitung:

Papaya schälen und in Würfel schneiden
Fein gewürfelte Schalotte, Ingwer und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen.
Die Papayawürfel und den fein geschnittenen Chili dazugeben und kurz abraten.

Mit Kokosmilch aufgießen, das Currypulver unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen.

Mit Krustentierfond ablöschen und ein paar Minuten leicht köcheln bis die Papaya weich sind.

In der Zwischenzeit die Garnelenschwänze in etwas Butter anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, in tiefen Tellern anrichten und die Garnelenschwänze einlegen.


Frau Koch kocht...


Frau Koch kocht...


Frau Koch kocht...

Sellerie-Schnitzel

Zutaten:

2-3 mittlere Sellerieknollen
150 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Kurkuma
220 ml Wasser
Pfeffer & Salz

Kokosöl zum braten

60 g Dinkelvollkornmehl zum wälzen
Sesamkörner zum wälzen
Dinkelvollkornmehl zum wälzen

Sellerie schälen, in 1,5,mm dicke Scheiben schneiden

Marinade:

Im Dampfgarer bei 100 °C 8 Minuten dämpfen.

150 g Dinkelmehl

220 ml Wasser

2 TL Kurkuma

Salz & Pfeffer vermischen und 15 Minuten Zeit quellen lassen.

Die Selleriescheiben gut trocken tupfen

Dann in Mehl wälzen, danach in die Marinade, dann Sesamkörner

Nun im heißen Kokosfett braten.

Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Varianten:

1 Ei mit Paniermehl mischen

Erst in Mehl, dann in Ei-Paniermehl wenden und braten.

Sellerieschnitzel mit Parmesan

Marinade:

1 Ei

4 EL Wasser

25 g Parmesan

Alles mischen kalt stellen.

Kruste:

125 g Parmesan

6 EL Paniermehl

Sellerieschnitzel in Mehl wälzen, in Marinade und dann in Kruste.
Danach braten.


Frau Koch kocht...


Frau Koch kocht...


Frau Koch kocht...

Gemüsegratin

Zutaten für 8 Personen:

400 g Brokkoli
2 Kohlrabis
400 g Zucchini
eventuell Kartoffeln, Möhren, Rosenkohl
Butter für die Form
150 g Kräuter-Frischkäse
400 g süße Sahne
1 Bd. Schnittlauch
60 g geriebener Käse
3 Eigelbe
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse getrennt im Dampfgarer knackig garen und abtropfen lassen.

Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten.

Frischkäse mit der Sahne, feingeschnittenem Schnittlauch, geriebenem Käse und Eigelb gut verrühren,
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse über dem Gemüse verteilen und im **vorgeheizten** Backofen bei 200 C überbacken. Ca.10 Minuten.

Guten Appetit!

Gemüse-Carpaccio an Dill-Minz Dressing

Für 2 Personen:

1 rote Bete Knolle
1 große Möhre
1 Fenchel
2 Minigurken oder 1 Zucchini
Radieschen nach Belieben
Postelein nach Belieben
Natives Olivenöl
Dill
Salz & Pfeffer

Für das Dressing:

1 TL Honig
1 TL gehackter Dill
2 TL gehackte Minze
3-4 EL Naturjoghurt
1 TL Natives Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zuerst das Gemüse waschen. Postelein abtropfen lassen oder trocken schütteln. Die rote Bete und Möhre mit einem Sparschäler schälen, dabei unbedingt Einweghandschuhe bei der Bete benutzen, da sie färbt! Rote Bete mit einem V-Hobel vorsichtig in dünne Scheiben schneiden. Dill hacken und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Die Bete Scheiben damit in einer Schüssel marinieren und 10-15min durchziehen lassen.

Inzwischen Möhre, Gurken und Radieschen mit dem V-Hobel in dünne Scheiben schneiden. Gemüse dabei leicht schräg halten. Den Fenchel am besten mit einem scharfen Messer klein schneiden.

Zum Anrichten des Gemüse-Carpaccios die marinierte rote Bete zuerst (als unterste Schicht) auf einem Teller verteilen, Möhre, Radieschen, Gurke und Fenchel darauf geben und mit Postelein toppen.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit einem Teelöffel über das Carpaccio träufeln und sofort servieren.

Avocado-Schoko-Pudding mit Kokossahne

Für 2 Portionen

2 kleine, reife Avocados
30 g ungesüßtes Kakaopulver (schwach entölt, z.B. von Naturata)
1 Dose gut gekühlte Kokosmilch (400ml)

zum Süßen: etwa 8 getrocknete Datteln oder 1 Banane
optional: 1 EL Erdnussmus

Für die Kokossahne

100g Kokosfett (aus der Kokosmilch)
eine Prise gemahlene Vanille

Event. Ahornsirup

zum Toppen: 1 Handvoll Erdnüsse

Für die Kokossahne benötigt Ihr das Kokosfett der Kokosmilch. Stellt dazu zunächst eine Dose Kokosmilch für etwa 4-5 Stunden in den Kühlschrank. Öffnet dann vorsichtig den Deckel ohne die Dose zu schütteln und hebt mit einem Löffel die am oberen Rand schwimmende, feste Kokoschicht ab (ca. 100g). An der Konsistenz der Kokoschicht erkennt Ihr übrigens auch die Qualität der Kokosmilch.

Gebt das Kokosfett mit einer Prise gemahlener Vanille (und falls Ihr es etwas süßer mögt, gebt noch 1 EL Ahornsirup dazu) in eine Schüssel und schlagt sie 1-2 Minuten mit dem Handrührgerät steif.

Im Anschluss die Avocados schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch grob zerteilen und gemeinsam mit dem Kakaopulver, den Datteln, Erdnussbutter und etwa 80ml der restlichen Kokosmilch in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig rühren.

Teilt nun den Avocado-Schoko-Pudding auf zwei Gläser auf, gebt die Kokossahne mit einem Löffel darüber und bestreut das Ganze noch mit gehackten Erdnüssen.