

## Rezepte vom Showkochen auf der Anuga 2019

### Brot im Glas

von BIOSpitzenkoch Alfred Fahr

#### Zutaten für 4 Personen

1	großes Weckglas mit Glasdeckel und Dichtungsgummi (oder ein Schraubglas in konischer Form, damit das Brot leichter aus dem Glas kommt)
½ Würfel	Frischhefe
50 g	Blütenhonig
300 g	Dinkel Vollkornmehl
100 g	Quark
½ EL	Salz
1 TL	Apfelessig
1 Prise	Brotgewürz
150 ml	Wasser
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Kürbiskerne
30 g	Sesam
30 g	Butter oder Rapsöl für das Glas

#### Zubereitung

Das Glas satt mit Butter oder Öl auspinseln.

Hefe, Honig, Quark und Essig in einer Schüssel miteinander vermengen. Dinkelmehl, Salz, Gewürze, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam und Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals zusammenkneten, eine Rolle formen und diese vorsichtig in das Glas geben. Das Glas ohne Gummidichtung schließen.

Den Backofen auf 150°C Ober/Unterhitze vorheizen. Wenn der Teig etwas aufgegangen ist, das Glas in den Ofen stellen. Die Temperatur auf 125°C zurückstellen und für 1 bis 2 Stunden backen. Je nach Größe des Glases variiert die Backzeit: von 500 ml und circa 1 Stunde bis zu 2 Liter und circa 2 Stunden.

Den Gummiring in Wasser einlegen. Ist das Brot fertig gebacken, Deckel öffnen, den Gummiring einlegen und verschließen. Nochmals 5 Minuten in den Ofen stellen.

#### Tipp vom BIOSpitzenkoch

Das Brot hält sich einige Wochen an einem kühlen dunkeln Ort.

## Essigzwetschgen oder -pflaumen

von BIOSpitzenkoch Alfred Fahr

### Zutaten für 4 Personen

500	g	Zwetschgen oder Pflaumen
100	ml	Aceto Balsamico
150	ml	Apfelessig
250	ml	Wasser
100	g	Zucker
150	g	Honig
1	Stk	Zimtstange
10	g	Ingwer, frisch, in Scheiben geschnitten
2	Stk	Sternanis
2	Stk	Gewürznelken
1	Stk	Macis oder 1 Messerspitze Muskatblüte gemahlen
1		Zitrone, den Saft und das gelbe der Schale sehr dünn abgeschält

### Zubereitung

Alle Zutaten außer das Obst in einen Topf geben und aufkochen. Zwetschgen oder Pflaumen waschen, halbieren, den Stein entfernen und ebenfalls in den Topf geben. Circa 5 Minuten kochen lassen, dann das Obst heraus nehmen und in Weckgläser geben.

Den Essigsud auf ein 1/3 einkochen lassen. Die Weckgläser in einen Dampfgarer geben und 5 Minuten bei 100°C dämpfen. Alternativ im Backofen im Wasserbad bei 120°C 15 Minuten heiß stellen.

Dann den Sud in die Gläser aufgießen, so dass die Zwetschgen bedeckt sind, die Gläser verschließen und wieder in den Dampfgarer oder Ofen geben und weitere 5 Minuten dämpfen bzw. im Backofen 15 Minuten pasteurisieren.

Anschließend kopfüber auf ein Tuch stellen und auskühlen lassen.

### Tipp vom BIOSpitzenkoch

Die Essigzwetschgen oder -pflaumen sind kühl gelagert bis zu einem halben Jahr haltbar. Sie passen gut zu Wildgerichten, Biorind und Ente oder auch zu Süßspeisen wie Kaiserschmarrn.

## Geräucherte Forelle an Kürbisspaghetti, Reibekuchen und Rote Bete Dip

von BIOSpitzenkoch Alfred Fahr

### Zutaten für 4 Personen

#### Forelle

600	g	Forelle, geräuchert
500	g	Butternut Kürbis, geschält
1	EL	Kräutersalz
2-3	Prisen	Pfeffer, gemahlen
2	EL	Butter

#### Rote Bete Dip

200	g	Rote Bete
100	g	Mascarpone
1	EL	Schnittlauch, fein geschnitten
2	EL	Zitronensaft
¼	TL	Steinsalz
1	Prise	Pfeffer

#### Reibekuchen

1	kg	Kartoffeln
2	große	Zwiebeln
3		Eier
¼	TL	Steinsalz
2-3	Prisen	Pfeffer, gemahlen
1	Prise	Muskatnuss, gerieben
2-3	EL	Mehl
200	ml	Rapskernöl

### Zubereitung

Vom Forellenfilet die Haut entfernen. Im Backofen bei 50 °C Ober- Unterhitze für 10 Minuten warm legen. Den Butternut Kürbis mit einer Mandoline (Streifenhobel) in Streifen hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze dünsten, so dass die Streifen noch bissfest sind.

Für die Puffer die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die Zwiebel ebenfalls fein raspeln. Die Masse mit einem groben, mit klarem Wasser gewaschenen Küchentuch auspressen, damit sie möglichst trocken ist. Gewürze, Eier und Mehl zugeben und gründlich vermengen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und esslöffelgroße Reibekuchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig braten.

Für den Dip die Rote Bete weich dämpfen oder kochen. Etwas Rote Bete in kleine Würfel schneiden, den Rest fein pürieren. Das Püree mit Mascarpone, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen, den Schnittlauch und die Rote Bete Würfel einrühren und kräftig abschmecken.

Reibekuchen und Kürbissstreifen auf dem Teller anrichten, das lauwarmer Forellenfilet anlegen und den Dip dazu geben.

## Knusprige Butter-Bruderhahnkeule mit Kartoffelsalat

von BIOSpitzenkoch Alfred Fahr

### Zutaten für 4 Personen

#### Butter-Bruderhahnkeule

4 x 200 g	Keule vom Bruderhahn
3 EL	Gartenkräuter, gemischt
4 x 30 g	Butter in Scheiben geschnitten
¼ TL	Steinsalz
2-3 Prisen	Pfeffer, gemahlen
2	Eier
50 g	Dinkelmehl
50 g	Paniermehl/Semmelbrösel
100 ml	Rapsöl zum Braten

#### Kartoffelsalat

1 kg	Kartoffeln (festkochend)
1	Zwiebeln, geschält, in feine Streifen geschnitten
400 ml	Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)
40 ml	Essig
50 ml	Öl
1 ½ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
½ TL	Zucker
1 EL	Schnittlauch (fein geschnitten)

### Zubereitung

Aus den Keulen den oberen Knochen entfernen. Dazu die Keule mit der Hautseite auf das Schneidebrett legen und mit einem spitzen, scharfen Messer die Innenseite entlang den Knochen bis zum Gelenk heraus schneiden. Das Gelenk durchtrennen und den Knochen heraus nehmen. Die Haut von dem fleischigen, dicken Teil der Keule entfernen. Die Hähnchenkeulen rundum würzen. Anstelle des Knochens in den Hohlraum Gartenkräuter und ein Stück Butter legen. Das Fleisch über die Füllung klappen und mit einem Spieß verschließen. Den dicken Teil der Keule mit Mehl, Ei, und Paniermehl panieren. Danach für 30 Minuten in den Backofen bei 120°C Unter-Oberhitze geben. Das Öl in einer Pfanne erwärmen und die Hähnchen-Teile vorsichtig von allen Seiten goldbraun braten bis das Stück durchgebraten ist.

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln in der Schale kochen oder dämpfen. Danach möglichst warm schälen und in Scheiben schneiden. Brühe, Essig, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Zucker erhitzen und mit den Kartoffeln vermengen. Öl unterheben und abschmecken.

Mit der Hähnchenkeule servieren und mit Schnittlauch garnieren.

## Lupinenchili mit gekeimten Alblinsen

von BIOSpitzenkoch Alfred Fahr

### Zutaten für 4 Personen

250	g	Lupinenrisotto oder Lupinenschroth
3	Tassen	Gemüsebrühe
50	ml	Rapsöl, nativ kalt gepresst
100	g	Zwiebel, fein gewürfelt
100	g	Karotte, fein gewürfelt
100	g	Pastinake, fein gewürfelt
100	g	Petersilienwurzel, fein gewürfelt
100	g	Lauch, fein gewürfelt
2	Zehen	Knoblauch, fein gewürfelt
250	g	Pizzatomaten
1	TL	Salz
1	Prise	Curry
1-3	Prisen	Chili, gemahlen, je nach Geschmack und Schärfe
2-3	Prisen	Pfeffer, gemahlen
1	Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Prise	Muskatnuss, gerieben
250	g	Alblinsen, gekeimt
1	Bund	Gartenkräuter nach Geschmack und Saison

### Zubereitung

3 Tage vor der Zubereitung die Linsen keimen lassen. Dazu die Linsen erst in einem Gefäß mit reichlich Wasser über Nacht einweichen. Dann in Keimgläser oder Gefäße geben, bei Zimmertemperatur lagern und täglich 2- bis 3-mal mit frischem Wasser spülen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Das Lupinenrisotto oder -schroth in die kochende Brühe geben und mit kleiner Hitze al-dente kochen.

In einem Wok oder einer tiefen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln, Karotte, Pastinake und Petersilienwurzel darin glasig dünsten. Den Lauch und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Das vorgekochte Lupinenrisotto oder -schroth zugeben und die Tomaten aufgießen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals kurz köcheln lassen.

Die gekeimten Alblinsen unterheben, mit fein geschnittenen Kräutern bestreuen und servieren.

## **Fermentierte Rote Bete**

*von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer*

### **Zutaten**

500 g gewaschene rote Bete  
5 g Salz  
Wasser  
1/2 Zitrone in Scheiben  
1 Vanillestange  
2 Sternanis  
1 Zimtstange  
1 EL unpasteurisierte Sojasauce

### **Zubereitung**

Die Rote Bete schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. In ein hohes Glas füllen und mit kaltem Wasser aufgießen, bis die Rote Bete bedeckt ist. Gewürze in einen Teebeutel geben und ins Glas legen. Sojasauce und Salz hinzufügen. Zitronenscheiben dazu geben und mit einem mit Wasser gefüllten Glas beschweren. Circa 8-10 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

### **Tipps vom BIOSpitzenkoch**

Pro Kilogramm Gemüse verwendet man 10 g Salz.

Im Kühlschrank ist die fermentierte Rote Bete bis zu sechs Monate haltbar. Darauf achten, dass das Gemüse immer mit Sud bedeckt ist.

Dazu passt gebratener Fisch oder mariniertes Tofu.

## **Kimchi aus Filderkraut**

*von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer*

### **Zutaten für 4 Personen**

1 kg	Filderkraut (alternativ China-, Weiß- oder Grünkohl)
10 g	Salz
2 - 4	Chillischoten, je nach Schärfe
1 Bund	Frühlingslauch/Frühlingszwiebeln
1 EL	No Fish Sauce
1 EL	Sojasauce
1 EL	Ume Su

### **Zubereitung**

Filderkraut in mundgerechte Stücke, klassisch sind große Quadrate, schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingslauch in Ringe schneiden und dazu geben. Chillischoten längs aufschneiden und klein hacken. Je nach Schärfegrad entscheiden, wie viele Kerne entfernt werden sollen (in den Kernen steckt die meiste Schärfe).

Das Salz zum Gemüse geben und behutsam einmassieren, bis das Gemüse im eigenen Saft steht.

No Fish Sauce, Sojasoße, Ume Su und Chilli zu einer Sauce vermengen. Die Sauce zum Gemüse geben und gut vermischen.

Das Kraut in saubere Gläser füllen und gut nach unten drücken. Das Kraut muss komplett mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Zwei Tage lang mit einem sauberen Tuch oder einem kleinen Teller abgedeckt bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Bei Bedarf das Gemüse nochmal in die Flüssigkeit drücken. Anschließend verschlossen in den Kühlschrank stellen. In den ersten Tagen das Glas hin und wieder öffnen, damit die weiterhin entstehenden Fermentationsgase entweichen können.

### **Tipps vom BIOSpitzenkoch**

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Kimchi zwei bis drei Monate.

Wer das Kimchi gerne kräftiger mag, kann die Gläser auch länger bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

## Haferwurzelsuppe

von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer

### Zutaten für 4 Personen

600 g Haferwurzel  
3 EL Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
500 ml Haferdrink (alternativ 300 ml Milch)  
200 g Sahne  
Salz  
Muskatnuss  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Haferwurzeln waschen, schälen, klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Haferwurzel kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren. Haferdrink und Sahne einrühren und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

### Tipp vom BIOSpitzenkoch

Alternativ zur Haferwurzel kann auch Schwarzwurzeln oder Petersilienwurzel verwendet werden.



## **Alblinsen Creme**

von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer

### **Zutaten**

250 ml	Gemüsebrühe
75 g	Alblinsen
1	kleine gehackte Zwiebel
1	fein gehackte Knoblauchzehe
3	ganze Gewürznelken
3	ganze Zimtblüten
6	zerstoßene Kardamomsamen
2 Msp	gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp	gemahlener Kurkuma
	Steinsalz
20 g	Butter oder Kokosöl oder Sonnenblumenöl
1 EL	fein gehackter Blattkoriander
1 EL	Zitronensaft

### **Zubereitung**

Gemüsebrühe aufkochen, Linsen, Zwiebel, Knoblauch und die Gewürze (bis auf das Salz) zugeben und zugedeckt circa 20 Minuten köcheln lassen. Butter oder Öl einrühren, Blattkoriander untermengen und etwas Zitronensaft zugeben.

Alles in einen Mixer füllen und gut durchmischen oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

In Gläser füllen und kühl stellen.

### **Tipps vom BIOSpitzenkoch**

Kühl gelagert hält sich die Linsencreme ungeöffnet bis zu 3 Monaten.

Statt Alblinsen können beliebig andere Linsen verwendet werden.

## **Käutersalz**

*von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer*

### **Zutaten**

200 g Salz

400 g Kräuter nach Saison und Geschmack

### **Zubereitung**

Kräuter waschen und grob hacken. In der Küchenmaschine oder einem Mixer mit dem Salz sehr fein mixen. Die Mischung auf ein Backpapier geben und bei Zimmertemperatur circa 12 Stunden trocknen. In einem verschließbaren Gefäß einfrieren, um die feinen Aromastoffe zu erhalten.

## Umamipulver (vegetarisches Brühpulver)

von *BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer*

### Zutaten

150 g Tomaten  
150 g Zwiebeln  
100 g Pilze  
100 g Karotten  
60 g Knollensellerie  
30 g Lauch  
10 g Petersilie  
60 g Steinsalz

### Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter klein hacken. Mit Salz in der Küchenmaschine oder in einem Mixer pürieren. Im Backofen bei Ober und Unterhitze bei 80° Celsius 24 Stunden trocknen. Dabei ab und zu die Ofenklappe öffnen, um Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Die getrocknete Masse im Mörser oder der Küchenmaschine pulverisieren. Die Würzmischung in ein Glas mit Schraubdeckel abfüllen.