

Erstes Live Cooking in Mannheim

Am Samstag, den 7. März fand in Mannheim das erste Live Cooking statt. Unter Anleitung von Dr. med. Andreas und Sabine Wacker sowie mit tatkräftiger Unterstützung der Hotelköche Herr Zuber und Herr Wolski entstanden leckere basische Vorspeisen, Suppen und Gemüsegerichte. Von Küchenchef Michael Zuber erhielt jeder der Teilnehmer eine Schürze und los gings: eine lustige Runde betrachtete verwundert teilweise fremdes Gemüse, frische Keimlinge, unbekannte Gewürze und eine Küchenmaschine, um Gemüsespaghetti herzustellen. Dann wurde das Gemüse gewaschen, geschält, geschnippelt und zu basischen Köstlichkeiten verarbeitet. Eine Gruppe stellte Antipasti aus Butternut-Kürbis her, eine andere eine leckere Kürbis-Maronensuppe aus Hokkaido-Kürbis. Auch verschiedene Gemüsespaghettivarianten wurden in kleinen Gruppen zubereitet. Wir hatten eine Menge Spaß und am Ende standen alle um den Herd, probierten die basischen Häppchen und waren alle zufrieden und vor allem satt.

Hier einige der von uns entwickelten Rezepte zum Nachkochen:

Variationen vom Kürbis

Herbst/Winter: Antipasti mit Kürbis und Zucchini

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleiner Futsu black – ein Kürbis, der wie Hokkaido mit Schale verzehrt werden kann, wahlweise ein kleiner Hokkaido, eine Zucchini, eine Hand voll schwarze Oliven, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Sesamsalz, etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Den Futsu black waschen, den Stiel abschneiden und die Kerne mit einem Löffel herausschälen. Das untere Teil des Futsu black abschneiden, so dass das Kürbisgehäuse übrig bleibt. Den Futsu black der Länge nach in 2,5 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, abtrocknen, den Stilanatz entfernen und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Futsu-black-Scheiben und die Zucchinischeiben vorsichtig anbraten, bis sie gar sind. Mit Sesamöl und schwarzem Pfeffer würzen und servieren.

Herbst/ Winter: Kürbis-Mangold-Pfanne mit frischen Walnüssen

Zutaten für 2 Portionen 1 kleinerer Hokkaido-Kürbis, ein kleiner Mangold – wahlweise eine Hand voll Spinat, 1 kleine Zwiebel, einige frische Walnüsse, 2 Esslöffel Kürbiskernöl oder Sonnenblumenöl, Sesamsalz, weißer Pfeffer, etwas Piment, frisch gemahlen, etwas Kurkuma.

Zubereitung:

Den Mangold waschen, den Strunk entfernen und den Mangold in Streifen schneiden. Den Hokkaido mit der Gemüsebürste schrubben und abwaschen, mit der Schale in kleine Streifen schneiden und beiseite legen. Die Zwiebel waschen, klein schneiden und im erhitzten Kürbiskernöl vorsichtig andünsten. Jetzt kann der kleingeschnittene Hokkaido dazu gegeben und unter ständigem Rühren gedünstet werden. Je nachdem, wie dünn der Hokkaido geschnitten wurde, braucht er 15 – 20 Minuten, bis er gar ist. Die Mangoldstreifen nach etwa 5 Minuten dazu geben und unter Umrühren andünsten. Die Walnüsse aus der Schale nehmen, in kleine Stücke brechen und unter die fertige Kürbis-Mischung geben.

Gemüsespaghetti

Ganzjährig: Karottenspaghetti mit Spinat - hier kochen Kinder gerne mit

Für dieses Rezept benötigen Sie eine Gemüsespaghettimaschine

Zutaten für zwei Portionen: 3 gerade mittelgroße Karotten, 2 Hände voll jungem Spinat, eine Frühlingszwiebel, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Kräuter der Provence, etwas frisch gemahlener gemischter Pfeffer, ½ Gemüsebrühwürfel und eine Tasse Wasser.

Zubereitung: Die Karotten mit der Gemüsebürste abbürsten und waschen und mit der Gemüsespaghettimaschine zu Spaghetti verarbeiten. Wenn Sie keine Gemüsespaghettimaschine haben, können Sie die Gemüse auch in ganz dünne Steifen schneiden oder mit der Gemüsereibe hobeln. Die Spinatblätter waschen und abtropfen lassen. Wenn sie sehr groß sind, können Sie die Blätter halbieren oder vierteln. Die Schalotte klein schneiden und im erhitzten Olivenöl glasig rühren. Die Karottenspaghetti dazu geben und unter ständigem Rühren dünsten. Nach einigen Minuten den Spinat dazugeben. Die Gemüsebrühe unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.