



Grundrezept frischer Pastateig (mit Ei)

- 100 g Weizenmehl (Typ 550 oder Typ 00)
- 1 Ei (Größe L)

Hinweis: Bei Eiern Größe M:
ca. 90–95 g Mehl pro Ei. Im
Kochkurs: 200 g Mehl + 2 Eier
(Größe L) → genug für 2
Portionen

Zubereitung:

1. Mehl vorbereiten: Mehl abwiegen und als Häufchen auf die saubere Arbeitsfläche geben. Mit den Händen oder einem Glas eine Mulde in die Mitte drücken.
2. Ei einarbeiten: Ei in die Mulde schlagen und mit einer Gabel in der Mulde verquirlen, bis Eigelb und Eiweiß gut vermischt sind.

3. Mehl nach und nach einarbeiten: Mit der Gabel nach und nach von außen etwas Mehl in die Eiermasse ziehen. Langsam arbeiten, damit nichts ausläuft.

4. Kneten: Sobald eine dicke Masse entsteht, mit den Händen weiterarbeiten und den Teig zusammenführen.

5. Kräftig kneten: Teig 10–15 Minuten kräftig kneten, bis er glatt, elastisch und geschmeidig ist.

- Ist er zu klebrig → minimal Mehl dazu.
- Ist er zu trocken/krümelig → winzige Mengen Wasser (wirklich tropfenweise).

6. Teig prüfen: Der Teig ist perfekt, wenn er sich zu einer glatten Kugel formen lässt und nach leichtem Eindrücken zurückspringt.

7. Ruhen lassen: In Frischhaltefolie wickeln oder in eine Dose geben und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen (wichtig für Elastizität).



Bruschetta mit gebackenen Tomaten auf Ricotta-Creme

(1 Baguette ≈ 15 Scheiben)

Zutaten

- 15 Scheiben Baguette (ca. 1 cm dick)
- 15 Cherrytomaten
- 300–350 g Ricotta
- Salz, Pfeffer
- 2–3 Prisen Muskat
- Oregano oder italienische Kräuter / Kräuter der Provence
- 1–2 kleine Knoblauchzehen oder Knoblauchgewürz
- Optional: Paprikapulver
- Olivenöl
- Frisches Basilikum (optional)
- 1 Knoblauchzehe (zum Einreiben)
- Optional: Rosmarin
- 2–3 Knoblauchzehen (für die Tomaten)

Zubereitung:

1. Ricotta-Creme anrühren:
2. Ricotta mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kräutern, Knoblauch (oder Knoblauchgewürz) und optional Paprika glatt rühren.
3. Abschmecken und kalt stellen.
4. Tomaten backen:
5. Tomaten in eine Form geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und optional Rosmarin vermengen.
6. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis sie weich sind und Saft ziehen.
7. Brot rösten:
8. Baguettescheiben kurz im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.
9. Knoblauch einreiben:
10. Warmes Brot mit einer geschälten Knoblauchzehe einreiben.
11. Anrichten:
12. Ricotta-Creme auf die Brote streichen, Tomaten samt Sud darauf geben.
13. Optional Basilikum drüber und servieren.



Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten (für 1 Portion)

Basis

- 2 vorgekochte Rote Beten (nicht schälen)
- 2 volle Hände Rucola
- ½ bis 1 Burrata (nach Geschmack)
- 2 Esslöffel Walnüsse, grob gehackt oder zerstoßen
- ca. 1 Teelöffel Zucker
 - alternativ: Honig, Agavendicksaft oder Dattelsüße
 - bei Kristallzucker: zusätzlich ein kleiner Schluck Wasser

Dressing

- 2–3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Balsamico-Essig (fix)
- ½ Teelöffel Honig oder anderes Süßungsmittel
- ½ Teelöffel Senf
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchgewürz
- Optional: Kräuter nach Geschmack
 - z. B. Salbei oder Thymian

Zubereitung:

1. Dressing vorbereiten
 2. Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Knoblauchgewürz in ein Glas oder eine Schüssel geben.
 3. Optional Kräuter hinzufügen.
 4. Alles gut verrühren, mixen oder im Glas kräftig shaken, bis sich alles gut verbunden hat.
 5. Abschmecken und beiseitestellen.
2. Rote Bete vorbereiten
 1. Vorgekochte Rote Bete nicht schälen.
 2. Mit einem sehr scharfen Messer oder einer Mandoline in sehr feine Scheiben schneiden bzw. hobeln.
 3. Die Scheiben kreisförmig oder fächerartig auf einem großen Teller auslegen (Carpaccio-Stil).

Wichtig:

Auf die ausgelegte Rote Bete kommt ausschließlich etwas Dressing, kein zusätzliches Salz oder Pfeffer.



4. Walnüsse karamellisieren
5. Walnüsse grob hacken oder leicht zerstoßen (sie sollen Struktur behalten).
6. Eine kleine Pfanne oder einen Topf auf mittlere Hitze stellen.
7. Walnüsse kurz trocken anrösten.
 1. Zucker (oder alternative Süße) hinzufügen.
 2. Bei Kristallzucker zusätzlich einen kleinen Schluck Wasser zugeben.
 3. Unter ständiger Beobachtung rühren, bis die Nüsse leicht karamellisieren und beginnen sanft zu kleben.
8. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
9. Anrichten:
 10. Die ausgelegte Rote Bete gleichmäßig mit etwas Dressing beträufeln.
 11. Rucola locker darüber verteilen.
 12. Noch einmal einen kleinen Schuss Dressing über den Rucola geben.
 13. Burrata mittig platzieren oder grob auseinanderzupfen und auf dem Carpaccio verteilen.
 14. Erneut etwas Dressing über die Burrata geben.
 15. Zum Schluss die karamellisierten Walnüsse darüber streuen.



Ravioli mit Entenfüllung

4–6 Personen

- 1 Entenbrust
- ½ Möhre
- 1 großes, daumengroßes Stück Sellerie
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 Esslöffel Ricotta

Würzung

- ½ Teelöffel Senf
- ½–1 Teelöffel Pflaumenmus
- ca. ½ Teelöffel Kräuter (Salbei oder Thymian oder Beifuß)
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Fünf-Gewürze-Pulver (optional)

Zubereitung:

1. Entenbrust, Möhre, Sellerie, Schalotte und Knoblauch waschen.
2. Gemüse grob schneiden.
3. Alles zusammen in eine Auflaufform geben, leicht mit Öl benetzen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten rösten.
5. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
6. Entenbrust und Gemüse grob vorschneiden und in einen Mixer geben.
7. Fein mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
8. Ricotta, Senf, Pflaumenmus, Kräuter, Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze zugeben.
9. Alles nochmals mixen und kräftig abschmecken.
10. Füllung kaltstellen (ideal während der Teig vorbereitet wird).



Ravioli formen

1. Teig aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Bei größerer Menge den Teig halbieren.
3. Arbeitsfläche und Teig leicht bemehlen.
4. Den ausgerollten Teig in der Mitte von unten nach oben zusammenklappen.
5. Nur leicht andrücken, sodass eine Falz / Hilfslinie entsteht.
6. Teig wieder aufklappen – die Linie bleibt sichtbar.
7. Nur in der oberen Hälfte des Teiges Kreise markieren
8. (z. B. mit Glas oder Raviolistempel, ca. 3–4 cm Durchmesser).
9. Kreise möglichst eng aneinander setzen.
10. In die Mitte jedes markierten Kreises ca. 1 Teelöffel Entenfüllung geben.
11. Nicht überfüllen – die Ravioli müssen sich gut schließen lassen.
12. Die Ränder der markierten Kreise leicht mit Wasser bepinseln
13. (Finger reicht völlig aus).
14. Die untere Teighälfte von unten nach oben gleichmäßig über die obere Hälfte klappen.
15. Darauf achten, dass der Teig sauber aufliegt.
16. Um jede Füllung herum vorsichtig drücken.
17. Die Luft nach außen herausstreichen, damit die Ravioli später nicht aufplatzen.
18. Ravioli mit Glas oder Stempel ausstechen.
19. Ränder ggf. nochmals leicht andrücken.
20. Großen Topf Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.
21. Ravioli vorsichtig ins Wasser geben.
22. 10–13 Minuten kochen (je nach Teigdicke).
23. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.



Rotweinsauce

Basis

- 1 Schalotte, grob geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, angedrückt
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2–3 Zweige Thymian
- 1 Esslöffel Butter oder Olivenöl
- ca. 125 ml Rotwein ($\approx \frac{1}{2}$ Glas)
- 250–300 ml Rinderbrühe oder Rinderfond

Zum Abschmecken & Verfeinern

- 1–2 Esslöffel Sahne (nach gewünschter Cremigkeit)
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf
- $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Pflaumenmus
- 1 Prise Fünf-Gewürze-Pulver
- Salz und Pfeffer

Zum Binden

- 1 Esslöffel Speisestärke
- 1 Esslöffel kaltes Wasser

Zubereitung:

1. Butter oder Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Schalotte, Knoblauch, Rosmarin und Thymian hineingeben.
3. Alles sanft anrösten, bis die Schalotte leicht glasig ist und die Kräuter duften.
4. Nicht zu dunkel werden lassen, sonst wird die Sauce bitter.
5. Mit ca. $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein (125 ml) ablöschen.
6. Hitze etwas erhöhen und den Wein offen einkochen lassen,
7. bis sich der Alkoholgeruch deutlich verflüchtigt hat
8. (ca. 5–7 Minuten).
9. Rinderbrühe oder Rinderfond zugeben.
10. Hitze reduzieren und die Sauce leise köcheln lassen.
11. Nach ca. 15 Minuten optional nochmals
12. einen kleinen Schuss Rotwein zugeben.
13. Insgesamt ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen.



15. Insgesamt ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen konzentrieren.
16. Sauce durch ein feines Sieb gießen.
17. Feststoffe gut ausdrücken.
18. Die klare Sauce zurück in den Topf geben.
19. Sahne (1–2 EL) einrühren.
20. Senf, Pflaumenmus und eine Prise Fünf-Gewürze-Pulver zugeben.
21. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
22. Kurz bei niedriger Hitze ziehen lassen.
23. Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren.
24. Herd ausschalten.
25. Stärkemischung langsam in die Sauce einrühren.
26. Herd kurz wieder einschalten und die Sauce einmal sanft aufkochen lassen,
27. bis sie die gewünschte Bindung erreicht.
28. Sofort vom Herd ziehen.
 - Die Sauce sollte sämig, glatt und glänzend sein.
 - Lieber zu Beginn weniger Stärke verwenden – nachbinden geht immer.