

# Kochduell

## Chili Peppers (Neugereut, Gruppe I)

### Gemischter Salat mit Balsamicodressing

Zutaten:

200 g Feldsalat  
½ Kopf Eisbergsalat  
½ Salatgurke(n)  
300 g Tomate(n)  
½ Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
3 Ei(er), hartgekocht  
200 g Thunfisch, Stücke in Öl  
100 g Schinken, gekochter, am Stück  
100 g Käse (Emmentaler o. Gouda), am Stück  
50 ml Balsamico  
100 ml Olivenöl, ersatzweise Speiseöl  
etwas Wasser  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
1 TL Senf, mittelscharf

### Spaghetti alla Rabiata (Mit Tomaten Chili Soße)

Zutaten:

Spaghetti  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1-2 Chilischoten  
1 EL Olivenöl  
1 Packung 500 g stückige Tomaten  
1-2 TL getrockneter Thymian  
Salz,  
Zucker

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Chili putzen, entkernen, waschen und fein schneiden. Alles im heißen Öl andünsten. Tomaten und Thymian zufügen und offen ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken und auskühlen lassen.

### Schokofrüchte

Zutaten:

1 Kilo Frische Früchte (Erdbeeren, Bananen,....)  
400 Gr. Blockschokolade

Zubereitung:

1. Die Früchte waschen und abtrocknen bzw. abtropfen lassen.
2. Die Blockschokolade in einem Wasserbad schmelzen.
3. Die Früchte in die Blockschokolade eintauchen oder wälzen.
4. Die fertigen Früchte auf ein Kuchengitter oder einen Grillrost trocknen lassen.

## Hofen

### Tomatensuppe

Zutaten:

2 Zwiebeln, geschält und fein gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

1 Möhre, geschält und grob geraspelt

Hand voll Basilikum, die Blätter abgezipft, die Stängel fein gehackt

Olivenöl

6 EL Sahne

4 TL Rotweinessig

3 Eigelb

1 kg reife Tomaten

1 l Hühner- oder Gemüsebrühe

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhre und die Basilikumstängel zusammen mit ein paar Schüsseln Olivenöl in einen großen Topf füllen und zugedeckt 20 Minuten bei geringer Hitze dünsten, ohne dass das Gemüse Farbe annimmt: alle paar Minuten umrühren. Die Sahne, den Essig und die Eigelbe in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und beiseite stellen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser einlegen, nach 1 Minute abgießen, dann enthäuten und die Tomaten grob hacken. Zum Gemüse geben, die Brühe dazu gießen und weitere 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und anschließend nochmals köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren die Sahne-Ei-Mischung einrühren (achten Sie darauf, dass die Suppe nicht mehr kocht, sonst gerinnt das Eigelb). Nach Belieben noch ein paar Basilikumblätter darüber streuen.

### Fettuccine mit zweierlei Sauce

Zutaten:

250 g Fettuccine

Salz

Basilikum

2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 Schalotten, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

400 g gehackte Tomaten aus der Dose

2 EL frisches Basilikum, zerkleinert

2 Lorbeerblätter

60 g Butter

400 g Hähnchenbrustfilet, in dünnen Streifen

90 g Mandelblättchen

300 g Crème double oder Panna da cucina

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für die rote Sauce des Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten hineingeben und auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten. Den Knoblauch zugeben und 1 weitere Minute dünsten. Tomaten, Basilikum, Lorbeerblätter, Tomatenmark und Zucker darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Die Mischung aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten köchelnd auf die Hälfte reduzieren.

Inzwischen die weiße Sauce zubereiten. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Hähnchenfleisch und Mandelblättchen hineingeben und auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren 5-6 Minuten braten, bis das Fleisch rundum gebräunt und gar ist. Die Crème double in einem kleinen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe 10 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Die Crème double unter die Hühnermischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während die weiße Sauce zubereitet wird, in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Pasta hineingeben und 8-10 Minuten bissfest kochen, Gut abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Servierplatte geben. Die Lorbeerblätter aus der roten Sauce entfernen und die beidseitig am Rand der Platte entlang auf die Pasta löffeln. Mit Basilikumzweigen garnieren und servieren.

## **Tiramisù veloce**

Zutaten:

Etwa 15 Löffelbiskuits

Knapp 300 g starker Kaffee, frisch gebrüht

4 EL extrafeiner Zucker

500 g Mascarpone

2 Vanilleschoten

140 ml Vin Santo oder süßen Sherry

abgeriebene Schale und Saft von einer unbehandelten Orange

100 g beste dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)

Zubereitung:

Sie brauchen eine etwas tiefe Form von etwa 20-25 cm Durchmesser. In diese werden zunächst ordentlich nebeneinander und in mehreren Lagen dicht an dicht die Löffelbiskuits geschichtet. Den Kaffee mit der Hälfte des Zuckers süßen und die Löffelbiskuits damit übergießen. Sie werden am Anfang komplett bedeckt sein und saugen dann den Kaffee allmählich auf. Inzwischen rühren Sie den Mascarpone in einer Schüssel mit einem Schneebesen geschmeidig und mischen dabei den restlichen Zucker unter.

Die Vanilleschoten längs aufschlitzen und über der Schüssel mit dem Mascarpone das Mark herauschaben. Das Vanillemark mit dem Schneebesen einrühren und gleichzeitig den Vin Santo oder Sherry langsam dazugießen. Der Mascarpone soll zuletzt die Konsistenz einer lockeren, glänzenden Crème besitzen. Nach Bedarf rühren Sie noch etwas Orangensaft ein, bevor Sie ihn jetzt über die Löffelbiskuits gießen. Die Mascarponecrème darauf verstreichen und die Schokolade darüber raspeln oder auch mit einem Messer abhobeln. Das Tiramisù fein mit Orangenschale bestreuen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

## **Neugereut (Gruppe II)**

### **Bunter Salat**

Zutaten:

Kopfsalat  
Paprika - Rot und Gelb  
Sonnenblumen Kerne  
Mais  
Essig-Öl Dressing

Zubereitung:

Paprika in Würfel schneiden. Salat waschen und klein machen.  
Dann Sonnenblumen Kerne etwas anbraten . Salat mit Essig Öl mischen und dann die anderen Zutaten dazugeben!

### **Chili con Carne**

Zutaten:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehen  
2 tl Chilli pulver  
1 rote Peperoni  
1 tl gemahlten Kreuzkümmel  
450g Rinderhackfleisch  
1 Dosen Tomaten  
1 Dosen Kidneybohnen (ohne Saft)  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit dem Peperoni fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Chilli pulver, n Kreuzkümmel und Peperoni dazugeben und mischen. Hackfleisch dazugeben, unter Rühren krümelig braten. Tomaten und Bohnen hinzufügen. Aufkochen und Salz und Pfeffer dazugeben, 40 Min. kochen lassen.  
Dazu passen Reis oder Tortilla-Chips.

### **Tropical Cheese Cake**

Zutaten:

500g Plain biscuits	Butterkekse
75g Butter	
250g Philadelphia	(oder anderer Frischkäse)
1 small pineapple yoghurt	(kleine Ananas Jogurt oder natur Jogurt mit zwei Löffel Ananassaft)
or a plain yoghurt with 2 spoons of pineapple juice	
1/2 tin Pineapple (Drained)	1/2 Dose Ananas ohne Saft
25g Sugar	Zucker
1 starfruit	1 Sternfrucht
1 Kiwi	1 Kiwi

Zubereitung (auf Wunsch der Gruppe auf Englisch):

Crush the biscuits. Melt the butter and stir it into the biscuit crumbs. Line a 20cm flan

tin.

Mix together the Philadelphia, yoghurt and sugar. When smooth add the chopped pineapple.

Fill the flan case with the mixture.

Slice the starfruit and kiwi and decorate the cheesecake. Chill in the fridge.

## Oeffingen Gruppe I

### Broccoli-Rahmsuppe mit Mandelblättchen

500 g Broccoli

Salz

1 Becher Sahne

1 Eigelb

Kräutersalz

1 Prise Muskat

2 EI Mandelblättchen

Etwas Pfeffer

Broccoli putzen, samt Strünken grob zerkleinern und waschen. 1 l Wasser mit wenig Salz zum Kochen bringen. Broccoli einlegen und ca. 15 min garen. Einige kleine Broccoliröschen für die Einlage herausnehmen, den Rest samt Flüssigkeit im Mixer pürieren (wenn der Broccoli weich genug ist, kann man das Ganze auch ganz einfach mit einer Gabel zerkleinern). Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, kurz aufkochen lassen, Topf zur Seite ziehen. Sahne und Eigelb mit dem Schneebesen verquirlen, in die Broccolicreme rühren. Mit Salz, Muskat und wenig Pfeffer abschmecken, die zurückbehaltenen Röschen hineingeben. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, vor dem Servieren auf die Suppe geben.

### Spaghetti Tres Formaggi

300 g Spaghetti

Salz 150 ml Sahne

100 g Parmesan, frisch gerieben

100 g Emmentaler, grob gerieben

100 g Camembert, kleine Stücke

2 EI Petersilie, fein gehackt

Schwarzer Pfeffer

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. In einer großen, vorgewärmten Schüssel die gut abgetropften Nudeln zuerst mit dem Käse, dann mit Sahne und Petersilie vermischen. Pasta mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### **Apfelküchle mit Zimt und Zucker**

120 g Mehl  
Salz  
2 Eier  
125 ml Milch  
1 Ei Zucker  
4 Äpfel  
Fett, Zucker, Zimt

Mit dem Mehl, Salz, Eiern einen Teig zubereiten, Milch unterrühren. Große Äpfel werden in Scheiben geteilt, in den Backteig getaucht, in heißem Fett gebacken, mit Puderzucker und Zimt bestreuen. Wer keine Apfelküchle mag, kann sich aus dem Teig einfach einen kleinen Pfannkuchen ausbacken und diesen noch heiß mit Schokoladencreme (Nutella) bestreichen.

### **Gruppe Allmersbach**

#### **Käsesuppe holländisch (4 Pers.)**

- 150 g alter Holland-Gouda
- 50 g Butter oder Margarine
- 40 g Mehl
- 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1/8 l Sahne
- 1 Eigelb
- je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill
- 2 Scheiben Weißbrot (40 g)
- 20 g Butter

Käse reiben. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen und unter Rühren hellgelb rösten. Heiße Fleischbrühe nach und nach zugießen. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Käse reinstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch 3 Minuten köcheln, bis der Käse schmilzt. Sahne und Eigelb verquirlen. In die Suppe rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Petersilie, Schnittlauch und Dill unter kaltem Wasser abrausen. Trockentupfen und hacken. Weißbrotscheiben entrinden. Brot klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin rundherum in 5 Minuten braun und knusprig braten. Die Kräuter in vier vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Suppe einfüllen. Brotwürfel oben draufgeben und sofort servieren.

## Paprikapfanne (4 Pers.)

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 750 g Paprikaschoten, rot grün, gelb
- 1/8 l Tomatensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 350 g Kabanossi (oder gekochter Schinken)
- 1 Bund Petersilie

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Die Paprikaschoten längs halbieren, vom Kernhaus befreien und waschen. Dann quer in schmale Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Mit dem Tomatensaft übergießen, salzen, pfeffern, mit Paprika und Cayennepfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Kabanossi in dünne Scheiben schneiden, untermischen und 5 Minuten mitgaren. Die Petersilie hacken und unter das Gemüse mischen.

## Kokosquark mit Ananas (4 Pers.)

- 1/2 Ananas
- 500 g Magerquark
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 EL Zucker
- 3 EL Kokosraspeln
- 2 EL Sahne

Die Ananas schälen, vierteln und das harte Mittelstück herausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Quark in eine Schüssel geben, glatt rühren, mit Zitronensaft und 1 EL Zucker abschmecken. Zum Schluss Kokosraspeln sowie Ananasstückchen untermischen. Die Sahne mit dem restlichen Zucker locker unter die Quarkspeise ziehen. In Portionsschälchen verteilen und servieren. Nach Belieben mit kleinen Ananasstückchen garnieren.

Guten Appetit!