

# Kochklub Lucullus

1. September 2021

***Motto: das nicht alltägliche Menue***

***Asiatisch trifft einheimisch***

Störfilet mit asiatischem Pesto auf Ingwer-Kartoffelsalat

Steamed Buns gefüllt mit Pork Belly auf Coleslaw Salad  
mit asiatischer Mayonnaise

Sweet & Sour Gemüse mit Jasminreis

Zwetschgencreme

# Störfilet mit Sojamarinade

---

(alternativ kann Dorsch verwendet werden)

## Zutaten für 10 Personen als Vorspeise

500 g Störfilet  
2 EL Rapsöl  
1 EL Sesam Öl  
1 EL Sojasauce  
1 TL Honig  
1 TL Essig

## Zubereitung

### Stör

Die Störfilets in 2 cm dicke Tranchen schneiden

Sojasauce mit Öl, Essig und Honig zu einer Marinade vermischen

Den Stör, auf ein mit Öl eingeriebenes Blech, platzieren

Die Marinade mit einem Pinsel vorsichtig auf den Fisch verteilen und Ganze für 15 Minuten in den 60° heißen Ofen schieben

Den Stör aus dem Ofen nehmen und mit dem Bunsenbrenner kurz abflämmen

Den fertigen Stör auf einem Teller anrichten und servieren



# Asiatische Pesto

---

## Für 10 Vorspeise Portionen

20 g	Cashewnüsse
1 TI	Knoblauch
2 El	Sesamöl
20 g	Spinatblätter
20 g	glattblättrige Petersilie
10 g	Thai Basilikum
20 g	Korianderblätter
1	Chilischote entkernt / grob gehackt
1 TI	fein geriebener Ingwer
6 El	Rapsöl
4 El	Sonnenblumenöl
	Salz

## Zubereitung

### Pesto:

Die Nüsse mit dem Knoblauch in einer heißen Bratpfanne, im Sesamöl leicht anrösten und kaltstellen

Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Mörser nicht allzu fein pürieren, mit Salz abschmecken und wenn nötig mit etwas Öl verdünnen

Zum gewünschten Gericht anrichten und servieren

# Kartoffel Ingwer Salat

---

## Zutaten für 10 Pers.

500 g Kartoffeln (festkochend)  
1 Stk. Knoblauchzehe  
2 dl Gemüsefond  
5 dl Rahm  
1 dl Milch  
3 El geriebener Ingwer  
4 El Koriander Blätter  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Kartoffeln rüsten und in 2 cm große Würfel schneiden

Den Rahm und die Milch in einer Pfanne langsam zum Kochen bringen

Den Knoblauch und den Ingwer mit Hilfe einer feinen Raffel direkt in das Rahm – Milch Gemisch geben

Die Kartoffelwürfel in den Rahm geben und unter ständigem Rühren erneut zum Kochen bringen

Falls die Masse zu dick wird, kann man mit Hilfe des Gemüsefonds verdünnen

Das Ganze eine knappe Viertelstunde leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weichgekocht sind

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne direkt auf ein Blech ausbreiten und auskühlen lassen

Zum Schluss den Koriander fein hacken und in den lauwarmen Kartoffelsalat mischen

# Steamed Buns-Teig

---

## Zutaten für 10 Buns

7 g Trockenhefe  
1 EL Zucker  
300 g Mehl  
200 g Wasser  
2 g Salz  
10 g Öl  
3 g Backpulver

## Zubereitung

Sämtliche Zutaten, mit Ausnahme vom Backpulver, in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten

Unter einem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur 30 Min gehen lassen

Erst zum Schluss das Backpulver dazugeben und nochmals gut durchkneten

Falls nötig, kann nochmals etwas Mehl dazugegeben werden

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig in eine 2 cm dicke Rolle auswallen

2-3 cm große Stücke abschneiden in Kugeln formen und mit dem Wall Holz oder von Hand in etwa 8 cm große Thaler auswallen

Nun die gewünschte Füllung auf die Teige verteilen und den Teig in Bällchen formen

Die fertigen Teig-Bällchen auf, ein mit Backpapier versehrtes, Lochblech im Dampf bei 80 Grad 15-20 Minuten dämpfen

# Steamed Buns-Pork Belly Füllung

---

## Zutaten für 10 Personen

### Speck

500 g Schweinebauch unbehandelt

### Marinade

4 El Soyasauce  
2 El Apfelessig  
2 El Sesamöl  
1 Tl 5Spice Gewürze Pulver  
Salz

### Füllung

200 g Shiitake Pilze  
2 Frühlingzwiebeln fein geschnitten  
1 El Hoisinsauce  
3 El Pflaumenwein  
1 El Sesamöl  
3 El Geröstete Sesamsamen

## Zubereitung

### Speck

Den Schweinebauch in 3 gleichgroße Stücke schneiden und mit den Zutaten für die Marinade gut einreiben

Den marinierten Speck in einem Plastikbeutel, gut verschlossen, im Steamer oder Sous Vide Gerät bei 70 Grad für 24 h garen

Nach dem Garen den Speck im Kühlschrank gut auskühlen lassen

### Füllung

Pilze vom Stiel trennen und in 6tel reißen

Den abgekühlten Speck in 1-2 cm große Stücke schneiden

Eine Wok oder Bratpfanne heizen und den Speck zusammen mit den Pilzen und ein paar Tropfen Sesamöl knusprig anbraten

Die Speckwürfel mit den Restlichen Zutaten für die Füllung vermengen, Abschmecken und für die Weiterverarbeitung kühlstellen

# Asia Mayonnaise

---

## Zutaten für 10 Portionen

1	Ei
1.5 dl	Rapsöl
2-3 Tropfen	Sesamöl
½	Limette
1 TI	Wasabi Paste
½ TI	Sojasauce

## Zubereitung

Das Ei in einen Mixbecher geben und das Öl dazugeben

Mit der Zeste und dem Saft der halben Limette, dem Sesamöl, der Sojasauce und der Wasabi Paste würzen

Mit einem Stabmixer das Ganze vorsichtig mixen

Dabei ist zu beachten, dass man zuerst ganz unten im Becher einige Sekunden das Ei mixt und den Mixer dann ganz langsam nach oben zieht

Die fertige Mayonnaise in kleine Spritzflaschen abfüllen und zur Weiterverarbeitung beiseitestellen

# Coleslaw Salad

---

## Zutaten für 10 Personen

- 1 Stk. Weißkohl
- 2 EL gehackte Koriander
- 4 EL Nature Joghurt
- 3 EL Distel Öl
- 2 EL Essig
- 1 Prise Zimt Pulver
- 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen  
Salz, Zucker

## Zubereitung

Weißkohl mit Hilfe einer Mandoline oder mit dem Messer in hauchfeine Tranchen hobeln

Den geschnittenen Kohl mit Öl, Essig, Joghurt, den Gewürzen und Salz/Zucker anreichern

Gut mischen und etwas ziehen lassen

Auf Teller oder in kleine Schüsseln anrichten und servieren





# Sweet ans Sour Sauce

---

## Zutaten für 10 Portionen

2 rote Peperoni  
4 Zehen Knoblauch  
12 Chilischoten  
½ EL Maizena  
200 g Zucker  
2.5 dl Apfelessig  
1 l Apfelsaft

## Zubereitung

Paprika waschen, Kerne und Stiel entfernen und in Stücke schneiden

Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden

Die Chilis von den Stielen befreien und inkl. Kerne in grobe Stücke schneiden

Sämtliche Zutaten in einem Mixbecher pürieren

Die gemixten Zutaten in einem großen Topf zum Kochen bringen

und auf kleiner Hitze 30 min kochen lassen



# Frittierter Blumenkohl

---

## Zutaten für 10 Personen

2 Stk Blumenkohl  
2 El Mehl  
2 El Maizena  
1 El 7 Spices Gewürze Pulver  
500 g Joghurt  
1 Tl Salz  
10 El Mehl  
8 El Maizena  
2 El Sesamsamen  
1 l Rapsöl  
5 El Weißwein Essig  
3 El Honig  
2 Stk Gehackte Chilischote  
1 El Sojasauce

Blumenkohl rüsten und in gleichgroße Röschen zerteilen  
Im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen

Mehl, Maizena und Gewürze in Einer Schüssel verrühren

Blumenkohl dazugeben und alles vorsichtig vermengen

Joghurt, Salz, Mehl, Maizena und Sesam mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren

Essig, Honig, Chili und Sojasauce in einer Pfanne 5 Minuten einkochen und beiseitestellen

Rapsöl in einer Wok Pfanne vorsichtig auch 180 Grad erhitzen

Blumenkohl durch den Teig ziehen und im heißen Öl frittieren

Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Essig-Honig Sauce anpinseln

Evtl. mit frischen Kräuter ausgarnieren, auf Teller anrichten und servieren

# Sweet&Sour Gemüse

---

## Zutaten für 10 Pers.

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	fein gehackter Ingwer
1 EL	fein gehackter Knoblauch
10 g	getrocknete Pilze
1 Stk	Rettich
1 Stk	Stangensellerie
4 Stk	Karotten
100 g	Kefen
2 Stk	rote Peperoni
1	Broccoli
4 EL	Sojasauce
2-3 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
2 dl	Süß - Sauer sauce

## Zubereitung

Die Pilze im kalten Wasser einweichen und in Scheibchen schneiden

Zwiebeln in feine Ringe schneiden – das Grün zum Garnieren beiseitestellen

Rettich, Sellerie und Karotten waschen und in feine Streifen schneiden

Kefen vom oberen und Unteren Ende befreien und dritteln

Peperoni Rüsten, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden

Broccoli in einzelne Röschen zerteilen

Eine Wok Pfanne erhitzen, Öl dazugeben und Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Pilze darin kurz anschwitzen

Rettich Stangensellerie und Karotten dazugeben und 3- 4 Min. anbraten

Kefen, Peperoni und Broccoli ebenfalls dazugeben, kurz mitandünsten

Das Ganze mit Sojasauce und der Süß - Sauer sauce ablöschen

2-3 Minuten ziehen lassen

Anrichten, mit dem Grün der Frühlingszwiebeln ausgarnieren und servieren

Dazu Jasminreis zubereiten

# Zwetschgencreme

---

Zutaten für 4 Personen

## Zutaten

---

½	Zitrone
400g	Zwetschgen
6 EL	Gelierzucker
300 g	Jogurt natur
200 g	Magerquark
1	Beutel Vanillezucker (oder Vanillepaste)
1 dl	Rahm
1	Zwetschge zum Dekorieren

## Rezept

---

Zitrone auspressen. Zwetschgen halbieren, entsteinen und mit Zitronensaft und Zucker ca. 2 Minuten köcheln lassen. Zwetschgen pürieren, nochmals aufkochen und gut auskühlen lassen.

Jogurt, Quark, Vanillezucker gut verrühren. Rahm steif schlagen.

Zwetschgen mit der Jogurt-Quarkmasse mischen. Die Hälfte des Rahms unter die Creme heben. Die Zwetschgencreme mit dem restlichen Rahm garnieren.

Variation: Mit gerösteten Mandelscheibchen dekorieren.

