

Abschieds-Menü Frau Wendt

12. Juli 2022



Pizza
mit
Salatbouquet

~~~

Roastbeef am Stück  
Sous Vide gegart  
mit  
Café de Paris Steaksauce

Ofengemüse  
gebackenen Kartoffeln

vegetarischer Gemüsepatte  
Tomatensauce

~~~

Panna Cotta
Dunkle Schokoladen-Mousse
marinierte Erdbeeren



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Pizzateig

4 kleinere oder eine Blechpizza

Zutaten:

1/2 Würfel	Hefe
1 TL	Zucker
500 g	Weizenmehl (Pizzamehl Type 00 oder Type 550) oder Dinkelmehl
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz

Vorbereitung:

- Hefe für den Pizzateig in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln und mit dem Zucker unter Rühren darin auflösen
- Mehl in eine Schüssel geben das Hefewasser zugießen und gut verrühren
- zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen

Zubereitung:

- ist der Vorteig gegangen, Salz und das Olivenöl zum Pizzateig geben und unterrühren
- Pizzateig mit bemehlten Händen ca. 5 Minuten durchkneten bis er glatt und geschmeidig ist
- ist der Teig zu fest, geben Sie noch etwas lauwarmes Wasser dazu, ist er zu weich und klebrig, kneten Sie noch etwas Mehl unter den Pizzateig und dann noch einmal 30 Minuten zugedeckt gehen lassen
- Pizzateig nach dem Gehen noch einmal ca. 10 Minuten kräftig durchkneten
- Teig für vier kleine Pizen vierteln, für eine Blechpizza im Ganzen auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen
- Teig mit bemehlten Händen immer weiter auseinanderziehen, bis vier kleine oder ein großer dünner Pizzateig-Fladen entstehen
- den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nach Belieben belegen
- im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 5-6 Minuten backen

Allergene Inhaltsstoffe:

Gluten



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Sugo - Tomatensauce

Zutaten:

1 gr. Dose	Tomaten geschält (Pelati) oder 1 kg reife Tomaten
3-4 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
1 TL	Salz
1 $\frac{1}{2}$ TL	Zucker
	Pfeffermühle

Vorbereitung:

- Knoblauch schälen fein würfeln
- Zwiebel schälen in feine Würfel schneiden
- Tomaten in kleinere Würfel schneiden und Strunk entfernen

Zubereitung:

- alle Zutaten in einen Topf ohne Deckel und mind. 45 Min köcheln lassen, Sauce sollte fast um die Hälfte reduziert werden
- abschließend Tomatensauce nochmals abschmecken

Dazu passt:

Pasta, für die Pizza

Allergene Inhaltsstoffe:

Keine



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Sous-Vide-Gegart Filet oder Roastbeef am Stück

Zutaten:

- Fleisch nach Belieben
- Vakuumierbeutel, Vakuumierer, Sous Vide Stick

Zubereitung:

- Fleisch vom Metzger parieren lassen und Fleisch mit Olivenöl, Salz würzen
- Wild kann mit Wacholderbeeren, Lamm mit einem Zweig Rosmarin aromatisiert werden
- Vakuumieren und im Dampf oder Wasserbad nach gewünschter Garzeit (siehe Tabelle) garen, ist das Fleischstück ca. 4 cm hoch, so wäre bei 58 °C die Garzeit bei 1 Stunde und 25 Minuten
- aus dem Beutel nehmen und trockentupfen
- mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in Öl oder Butterschmalz auf einer Seite 2-3 Minuten anbraten bis die gewünschte Bräunung erreicht ist und einmal umdrehen

SOUS VIDE: GARZEITEN FÜR WASSERBÄDER					
Dicke	medium			well done	
	54°-56°	56° - 58°	58° - 60°	60° - 62°	68°
2 cm	19 Min	22 Min	22:30 Min	24 Min	25 Min
3 cm	43 Min	45 Min	47 Min	48:30 Min	50 Min
4 cm	1:10 Std	1:20 Std	1:24 Std	1:27 Std	1:29 Std
5 cm	1:50 Std	2:00 Std	2:09 Std	2:14 Std	2:17 Std

Alle Temperaturen sind Richtwerte und können minimal abweichen. Nur zu verwenden für Ribeyes und Strip Loins. **Quelle:** www.antoniewicz.org



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Steaksauce Café de Paris

4 Portionen

Zutaten:

125 g	Butter
100 ml	Sahne
$\frac{1}{2}$ TL	Curry
$\frac{1}{2}$ TL	Paprika scharf
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 TL	Dijon-Senf
	Salz und Pfeffer
1 TL	Ingo Hollands Café de Paris Mischung, bestehend aus: SENF, Schalotte, Pfeffer, Estragon, Kerbel, Paprika, Schnittlauch, Bohnenkraut, Dill, Majoran, Petersilie, Thymian, Tomate, Kurkuma, Rosmarin, Alge, Knoblauch, Chili, Bockshornklee, Cumin, Koriander oder frischen Kräutern aus der Mischung

Zubereitung:

- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken
- mit der Butter bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten köcheln lassen
- Curry und Paprika einrühren und nochmals 4 Minuten köcheln
- Sahne, Senf und Kräuter zugeben und mit dem Stabmixer aufschlagen
- mit Salz und Pfeffer, evtl. auch Chili würzig abschmecken

Allergene Inhaltsstoffe:

Milch, Senf



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Vegetarischer Burger

4 Portionen

Zutaten:

2	rote Paprika	2	Zwiebeln
1 gr. Dose	Kidneybohnen (500 g Abtropfgewicht)	3	Knoblauchzehen
500 g	braune Champignons	2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter		Salz und Pfeffermühle
5 Stiele	Thymian und Petersilie	40 g	Parmesankäse
3 EL	frische Semmelbrösel	4 EL	Leinsamen
1 EL	Tomatenmark	2	Eier
1 EL	Sojasoße		

Vorbereitung:

- Paprikaschoten vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen, unterm Grill ca. 12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen, Haut abziehen und in feine Würfel schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- Pilze fein hacken
- Bohnen abtropfen lassen
- Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln etwa 5 Minuten braten
- Pilze und Knoblauch zugeben und etwa 15 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz und Pfeffer würzen
- Kräuter fein hacken
- Käse reiben

Zubereitung:

- Pilzmischung und Bohnen in eine Schüssel geben und vermengen, Hälfte der Mischung pürieren, danach nochmals vermengen
- alle restlichen Zutaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken
- 30 Minuten quellen lassen, damit er eine bessere Bindung bekommt
- Olivenöl in eine Pfanne geben und die Masse mit einem Ring ca. 1,5 cm hoch einfüllen und langsam bei kleiner Hitze braten, umdrehen, sobald unten eine schöne Kruste entstanden ist

Dazu passt:

Süßkartoffelpüree, Pilzsauce oder Tomatensauce

Allergene Inhaltsstoffe:

Ei, Milch, Soja



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Ofengemüse 5-6 Portionen

Zutaten:

300 g	rote / gelbe Paprika
300 g	Pastinaken
300 g	Möhren
200 g	Sellerie
2	Fenchelknollen
1/2	Bund Thymian
2	Zweige Rosmarin
4	Knoblauchzehen
1	getrocknete Chilischote
	Salz, Pfeffermühle
150 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Olivenöl
1/2 EL	Honig

Vorbereitung:

- Backofen auf 220 Grad vorheizen
- Gemüse waschen und putzen oder schälen
- Pastinaken und Möhren längs aufschneiden
- Sellerie grob würfeln
- Fenchel vierteln, Strunk abschneiden
- Kräuter abbrausen, trockenschütteln und Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen
- Knoblauch schälen und mit Kräutern und Chilischote fein hacken
- das Olivenöl mit dem Honig verrühren

Zubereitung:

- das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in eine hitzebeständige Form füllen
- mit Brühe begießen und Alufolie abdecken
- bei 200 Grad Umluft etwa 25 Minuten backen
- Folie abdecken und das Gemüse mit der Honig-Öl-Mischung begießen und offen noch einmal etwa 25 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist
- nochmals abschmecken und heiß servieren

Allergene Inhaltsstoffe: Sellerie

Wer Zucchini dazu machen möchte, dann extra in einer Pfanne in Olivenöl anbraten.



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Rosmarinkartoffeln (4-5 Portionen)

Zutaten:

750g fest kochende Kartoffeln
 frischer oder getrockneter Rosmarin
 Meersalz
 Olivenöl zum Bestreichen

Vorbereitung:

- Kartoffeln schälen und längs vierteln
- frischen Rosmarin fein hacken
- auf ein tiefes Blech legen und mit Olivenöl bestreichen

Zubereitung:

- Umluftofen auf 180°C vorheizen
- Kartoffeln mit Rosmarin und Meersalz bestreuen
(Achtung: Salz erst kurz vor dem Backen zugeben, sonst verfärbt sich die Kartoffel)
- ca. 35 - 45 Minuten backen

Tipp:

Kartoffeln können auch am Vortag schon geschält und geviertelt werden, dann in reichlich Wasser legen.

Allergene Inhaltsstoffe: keine



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Panna Cotta (8-9 Portionen)

Zutaten:

0,5 l	Sahne
50 g	Zucker
1	Vanilleschote
1 Prise	Salz
3-4 Blatt	Gelatine
8 - 9	kleine Gläser, Schälchen, etc.

Garnitur: gehackte Pistazien

Vorbereitung:

- Blattgelatine im kalten Wasser mindestens 10 Minuten einweichen
- Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen
- 100 g Sahne steif schlagen und kühl stellen
- 400 g Sahne, Vanilleschote, Mark, Salz und Zucker in einem Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen

Zubereitung:

- Blattgelatine abtropfen und in der Sahnemischung langsam auflösen
- ca. 20 Minuten im Kühlschrank herunterkühlen, dann die geschlagene Sahne unterrühren und in kleine Schälchen füllen
- mind. 3-4 Stunden kalt stellen
- Panna Cotta mit einem Messer am Rand des Glases auf einen Teller stürzen und mit Pistazien oder Fruchtpüree garnieren

Dazu passt:

Marinierte Früchte, Fruchtpüree. Im Kühlschrank verschlossen max. 2 Tage aufbewahren.

Allergene Inhaltsstoffe:

Milch



Sonja Lenz

einfach köstlich

Kultweine
Kochwelten
Kunststücke

Dunkle Schokoladen-Mousse (4 Portionen)

Zutaten:

200 g	Halbbitter-Kuvertüre oder Schokolade (mind. 60 % Kakaoanteil)
1	Vanilleschote
50 g	Butter
2	Eier
2 EL	Zucker
100 g	Schlagsahne
2 EL	Orangenlikör

Vorbereitung:

- Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen
- Eier trennen
- Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen
- Sahne steif schlagen

Zubereitung:

- in einer Schüssel Kuvertüre zerkleinern und mit dem ausgekratzten Vanillemark im Wasserbad schmelzen
- Butter unter die Kuvertüre rühren
- Eigelbe eines nach dem anderen unter die Schokoladenmasse ziehen
- Schüssel vom Wasserbad ziehen
- Sahne und Eischnee unter die Schokoladenmasse heben
- Orangenlikör zugeben
- ca. 4 Stunden kalt stellen

Allergene Inhaltsstoffe:

Soja, Milch, Eier