

wrenkh · wiener kochsalon & restaurant

MANGOLD-KÜRBIS-GEMÜSE

Mengenangabe pro Person

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN:

100 g Mangold	
150 g Kürbis (am besten Hokkaido)	
Olivenöl zum Braten	
Salz, Pfeffer	
50 g Kürbiskerne	

ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen und putzen. Kürbis schälen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mangold in 2 cm lange, breite Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mangold 1 Minute blanchieren und eiskalt abschrecken, beiseite stellen.

Kürbis bei niedriger bis mittlerer Hitze in Öl braten, bis er angenehm bissfest ist (dauert ca. 6-8 Minuten).

Mangold unterrühren. Kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernen servieren.

TIPP:

Am besten schmecken geröstete Kürbiskerne. Dafür etwas Salz in einigen EL Wasser auflösen, Kerne damit beträufeln, gut umrühren, bei 170 °C ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22

wrenkh · wiener kochsalon & restaurant

STERNANIS-ENTE MIT ZITRONENGRAS

Mengenangabe für 4 Personen

Zubereitungszeit: Mit Fond gut 3 Stunden, ohne ca. 1 Stunde

ZUTATEN:

1 Knoblauchknolle	
1 kleine Ingwerknolle	
1 küchenfertige Ente	
100 g Zucker	
200-300 ml Sojasauce	
5 Stangen Zitronengras	
5 Sternanis	

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Ingwer waschen, putzen, schälen und grob zerteilen.

Ente zerlegen. Ober- und Unterkeule, Brust mit Knochen, Flügel, Innereien und Hals von den restlichen Karkassen trennen und scharf beidseitig in einem Topf oder einer Kasserolle im Eigenfett anbraten. Herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Restliche Karkassen in dem Topf, in dem die Ente angebraten wurde, mit Ingwer und Knoblauch anbraten. Zucker hinzufügen, Sojasauce angießen, mit Wasser bedecken. Ca. 2-3 Stunden auf kleiner Flamme kochen lassen. Fond abseihen und zur Seite stellen.

Ofen auf 180 °C vorheizen. Zitronengras längsseitig zerteilen und in ein tiefes Backblech legen. Vorgebratene Entenstücke mit der Unterseite nach oben auf das Zitronengras legen, Sternanis einlegen. Mit Fond begießen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen braten. Wenden, sodass die Hautseite nach oben kommt, und weitere 40 Minuten braten.

TIPPS:

Für eine schnelle Version Ente ohne Fond zubereiten: Ente zerlegen. Alle Stücke mit Sternanis, Zitronengras, Soja und Zucker unter zweimaligem Wenden bei 190 °C ca. 60-70 Minuten im vorgeheizten Ofen braten.

Wer Fett sparen möchte, kocht den Fond am Vortag, stellt ihn kalt und zieht vor dem Weiterverarbeiten das Fett ab.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22

wrenkh · wiener kochsalon & restaurant

WIRSING-SHIITAKE-BANDNUDELN

Mengenangabe pro Person

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN:

1 Karotte	
½ Stange Lauch	
150 g Wirsing	
125 g Shiitake-Pilze	
1 EL Butter	
1 EL Mehl	
100 ml Weißwein	
100 ml Sahne	
Salz	
1 Prise Muskat	
80 g Bandnudeln	
3 EL Olivenöl	

ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen, Karotte schälen, längsseitig halbieren und in schräge Halbmonde schneiden. Lauch in Ringe schneiden, Wirsing entstielen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Shiitake entstielen und vierteilen oder in 2 cm breite Streifen schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen. Mit Mehl stäuben und mit Weißwein, 100 ml Wasser und Sahne ablöschen. Aufkochen lassen, Gemüse einlegen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Nudeln al dente kochen. Mit Olivenöl und Salz gut durchrühren und mit dem Gemüse servieren.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22

wrenkh · wiener kochsalon & restaurant

QUINOA-GEMÜSE-PFANNE MIT SÜSSKARTOFFELN UND MOZZARELLA

Mengenangabe pro Person

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN:

100 g Quinoa	
Salz	
300 g Gemüse nach Wahl z.B. 1 Karotte, 1 Stangensellerie	
1 Süßkartoffel	
Olivenöl zum Braten	
125 g Mini-Mozzarella	

ZUBEREITUNG:

Quinoa gut abwaschen (wenn es nicht abgewaschen wird, kann Quinoa bitter schmecken). In ca. 200-250 ml kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen, dann 5 Minuten ziehen lassen. Auskühlen lassen.

Karotte und Sellerie schälen und grob raffeln. Süßkartoffel schälen, längs- seitig vierteilen und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln im Öl ca. 30 Sekunden pro Seite goldbraun braten. Quinoa dazugeben, 1 Minute ziehen lassen, wenden. 1 Minute ziehen lassen, das Gemüse unterrühren.

Mozzarella dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen oder, wenn man den Mozzarella leicht geschmolzen haben möchte, alles zusammen weitere 30 Sekunden braten. Mit Salz abschmecken.

TIPPS:

Wer knusprig braten möchte, brät mit Geduld. Wenn man aufgrund der Hitze viel rühren muss, trocknet das Quinoa aus.

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Für eine vegane Variante Mozzarella durch gegrillte Auberginen und/oder getrocknete Tomaten ersetzen. Für eine laktosefreie Variante Mozzarella durch gegrillte Auberginen und/oder getrocknete Tomaten ersetzen.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22

wrenkh · wiener kochsalon & restaurant

TOPINAMBUR-CHIPS

Mengenangabe pro Person

Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN:

1 Topinambur	
Planzenöl zum Frittieren	
Salz	

ZUBEREITUNG:

Topinambur waschen und putzen, alle rauen Stellen entfernen. Bio-Topinambur muss nicht geschält werden, konventionellen Topinambur schälen.

Topinambur mit einem Spar-Schäler in breite Streifen „schälen“. Topf oder Pfanne ca. 5 cm tief mit Öl füllen, auf mittlerer Hitze erwärmen.

Sobald das Öl heiß ist, Topinambur portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz bestreuen.

TIPP:

Als Probe, ob das Öl heiß genug ist, ein kleines Topinamburstückchen einlegen: Wenn das Öl nicht aufschäumt, ist es noch zu kalt.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22

wrenkh • wiener kochsalon & restaurant

WARME SCHOKOLADENTÖRTCHEN

Mengenangabe für 6 Küchlein

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN:

300 g Butter	
300 g Schokolade	
6 Eier	
6 Eigelb	
120 g Zucker	
120 g Mehl	

ZUBEREITUNG:

Butter und Schokolade getrennt im Wasserbad bei milder Hitze schmelzen. Butter, Eier und Eigelb gut miteinander vermischen. Auskühlen lassen.

Butter-Ei-Masse und Zucker mit der Schokolade vermischen, ganz am Schluss mit einem Schneebesen vorsichtig das Mehl darunterziehen.

10 Minuten vor dem Servieren in 6 kleine Backförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 8 Minuten backen. Noch warm servieren.

TIPP: Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22