

Edelstulle mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

Rub

½ TL Wacholderbeeren
¼ TL Pfefferkörner
1 TL grobes Meersalz
½ Rosmarinweig- **abgezupft**
1 Knoblauchzehe- **geschält**
4 dünne Rindersteaks

Balsamico-Sauce

3 TL dunkler Balsamico
1 TL Rübengrün
Salz, Pfeffer

Stulle

60 g frisches Sauerkraut
40 g Schmand
Salz, Pfeffer, Zucker
4 große Scheiben Bauernbrot (1,5 cm dick),
halbiert
½ Karotte
1 rote Zwiebel- **in feine Ringe schneiden**
1 Hand Gartenkräuter- **grob gehackt**
1 Hand Rukola
Butter
Lieblingssenf

Zubehör

Schneidebrett, Messer, Pfanne, Herd,
Mörser oder Mixer, 2 Schüsseln, Raspel

Für den Online-Kochkurs bitte vorbereiten: Alles fett Gedruckte!

Wacholderbeeren & Pfefferkörner in der Pfanne ohne Fett rösten, dann mit den restlichen Rub-Zutaten mittelfein mahlen (Mörser, Mixer, Gewürzmühle).

Die Steaks gleichmäßig mit der Salzmischung einreiben und etwas ruhen lassen. (Kann auch 3-4 Tage im Kühlschrank, luftdicht verpackt als Beize fungieren – dann vor dem Braten die Beize abwaschen).

Für die Balsamico-Sauce die Zutaten vermischen.

Für die Stulle die Karotte schälen und fein raspeln, mit dem Sauerkraut und dem Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer & Zucker abschmecken.

Brotscheiben buttern und 4 Hälften mit Sauerkraut belegen.

Die Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Öl hineingeben und die Steaks von beiden Seiten jeweils für ca. 10 Sekunden braten, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Temperatur reduzieren, die Balsamico-Sauce in die Pfanne geben und die Röstaromen lösen, etwas Butter einrühren. Die Steaks in der Sauce beidseitig schwenken und auf das Sauerkraut legen. Kräuter & Rukola & Zwiebelringe darüber streuen.

Die übrigen Brotscheiben mit dem Lieblingssenf bestreichen und die Stulle damit zusammenklappen.

Westfälische Auster

Zutaten für 4 Personen

Pumpernickel, rund

1 Rolle Ziegencamembert

Flüssiger Honig

1-2 Thymianzweige

Zubehör

Schneidebrettchen, Backofenblech, Backpapier, Backofen

Ziegencamembert in 1 cm dicke Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe auf einen runden Pumpernickel legen.

Thymian abrebeln und auf dem Camembert verteilen. Etwas Honig darauf träufeln und unter dem Backofengrill gratinieren.

Ruhrpott-Sushi

Zutaten für 4 Personen

1 Chicoree – **in Streifen schneiden**
1 Paprika – **in Streifen schneiden**
1 Gurke – **entkernt, in Streifen schneiden**
1 Töpfchen Kresse
2 Lauchzwiebeln- **in feine Ringe geschnitten**
1 EL Rübenkraut
250 g Frischkäse
40 g Walnüsse- **gehackt**
1 TL Limettenabrieb
Salz, Pfeffer
12 Scheiben Westfälischer Schinken

Dip

80 g Kürbiskerne, geschält
4 EL Rapsöl
3 Zweige Petersilie
1 TL Rübenkraut

Zubehör

Pürierstab & Behälter
Frischhaltefolie
Sushimatte, Messer, Schere, Schneidebrett, Palette

Für den Online-Kochkurs bitte vorbereiten: Alles fett Gedruckte!

Füllung: Die Lauchzwiebelringe in Öl anbraten und mit dem Rübenkraut karamellisieren. Abkühlen lassen. Frischkäse mit den Lauchzwiebeln, gehackten Walnüssen und Limettenabrieb cremig rühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Dipp: Die Kürbiskerne in einer Pfanne vorsichtig anrösten und mit den restlichen Dip-Zutaten pürieren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Rollen

Das Gemüse vorbereiten. Chicoree längs in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls längs in Streifen schneiden. Die Gurke streifenweise schälen, entkernen und in lange Streifen schneiden.

Eine quadratische Bahn Frischhaltefolie auslegen (oder Sushi-Matte verwenden). 4 Scheiben westfälischen Schinken überlappend auslegen. Frischkäse mit der Palette oder Teigschaber dünn auftragen. Das Gemüse an einem Ende schön ordentlich in Form einer langen Wurst anrichten, mit Kresse bestreuen. Den Schinken mithilfe der Sushimatte & Folie fest aufrollen. Die Enden fest zudrehen und 1 h im Kühlschrank ruhen lassen.

Rollen mit einem sehr scharfen Messer vorsichtig in mundgerechte Happen schneiden.

Mit dem Dip servieren.

Schwattes Kohlebrot mit Matjestartar

Zutaten für 4 Personen

Runder Pumpernickel
4 Matjesfilets- **fein gewürfelt**

2 Gewürzgürkchen - **fein gewürfelt**
8 Walnusshälften
100 g Saure Sahne
2 Frühlingszwiebeln - **in sehr feine Ringe schneiden**
1 Apfel- **schälen und fein würfeln, mit Zitronensaft säuern**
Zitronensaft, Pfeffer, Chili
Zucker, Butter
Schnittlauch für die Garnitur

Zubehör

Serviertenring

Für den Online-Kochkurs bitte vorbereiten: Alles fett Gedruckte!

Den Matjes, Gewürzgürkchen, Zwiebeln und Apfel miteinander vermischen. Mit etwas Zitronensaft, Chili und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und etwas ziehen lassen.

Die saure Sahne mit etwas Zitronensaft glattrühren.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Zucker darin schmelzen und die Walnüsse darin braten und karamellisieren. Wenn sie fertig sind, sofort herausnehmen.

Einen Ring um die Pumpernickel legen und das Matjestartar einfüllen und etwas festdrücken. Den Ring entfernen. Auf das Matjestartar einen Klecks Saure Sahne geben und mit einer Walnusshälfte belegen.

Schnittlauch darüber streuen.

Schreibergarten aus`m Glas

Zutaten für 4 Personen

4 Äpfel- **geschält & gewürfelt**
1 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
1 EL Butter
2 EL Mandelstifte
1 EL Cranberrys
Ingwer nach Belieben- **sehr fein gewürfelt**
200 g Sahnequark
50 ml Sahne
50 ml Milch
Zitronenabrieb, Zucker, Vanille

Zubehör

Schneidebrett, Messer, Schälmesser, Pfanne, Herd, Mixer, 4 kleine Gläser

Für den Online-Kochkurs bitte vorbereiten: Alles fett Gedruckte!

Den Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren lassen. Die Äpfel, Mandeln, Rosinen & Ingwer zufügen. Den Karamell loskochen und solange leise köcheln lassen, dass die Äpfel noch Biss haben. Mit Butter und Zitronensaft abrunden.

Für die westfälische Stippmilch den Quark, Sahne, Milch, Zucker, Vanille, Zitronenabrieb mit

einem Mixer glattrühren. Nach Bedarf noch etwas Milch hinzufügen.

Apfelragout in Gläser füllen, Stichmilch angießen und mit Spekulatiusbröseln oder gerösteten Pumpernickelbröseln bestreuen.

Himmel & Ärd

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel- **fein würfeln**

1 Zwiebel- **in feine Ringe schneiden**

1 Apfel- **fein gewürfelt**

200 g Kartoffeln mehlig kochend- **geschält & gewürfelt**

Milch, Butter, Öl, Mehl

1 Blutwurst

Muskat, Pfeffer, Salz

Garnierung: frische Petersilie, gehackt

Zubehör

4 kleine Gläser, Messer, Schälmesser, Topf, Herd, Kartoffelstampfer, Schneebesen, Schneidebrett, Küchenpapier

Für den Online-Kochkurs bitte vorbereiten: Alles fett Gedruckte!

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen. Die Milch mit etwas Butter erhitzen, die Kartoffeln zufügen und zu einem Püree zerstampfen, mit dem Schneebesen glattrühren. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Die Zwiebelringe mehlieren und in Öl unter häufigem Wenden braten. Zum Schluss Zucker darüber streuen, einen Klecks Butter zufügen und fertig braten. Auf Küchenpapier legen.

Apfel- und Zwiebelwürfel zusammen in Butter weich dünsten. Mit dem Kartoffelpüree vermischen.

Die Blutwurst in diagonale Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in Öl kurz braten.

Das Kartoffelpüree in kleine Gläser füllen und mit einer Scheibe Blutwurst & Röstzwiebeln belegen oder auf die Blutwurst einen Tuff Kartoffelpüree geben und darauf die gerösteten Zwiebelringe drapieren. Evtl. mit einem Zahnstocher fixieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.