

Kochkurs in China / Nanhai

Oberbayrische Gerichte von Nikolaus Rotsching



Und falls etwas beim Kochen schief ging, dann kam steht's der Spruch:
„Zum Rausscheißen reicht's:“

1. Semmelknödel

- **Baguette** zerkleinern 3,5 Stück und leicht salzen (Mutter hat immer noch ein **Laugenstück** dazugetan)
- Milch erhitzen und über das geschnittene Brot gießen.
- In einer großen Schüssel erst mit einem Messer zerkleinern und dann mit den Händen kneten
- **6 Eier** hinzufügen. Jedes Ei vorher in einer kleine Schüssel aufschlagen und prüfen, ob es schlecht ist.
- Falls der Teig zu flüssig ist, kann mit Paniermehl nachgeholfen werden.
- Den Teig kurz ziehen lassen (5 min)
- Wasser kochen lassen und eine Priese Salz hinzufügen
- Die Hände unter dem Wasserhahn anfeuchten und Knödelballen formen, dann ins kochende Wasser einlegen. Es muss beachtet werden, dass die Knödel aufquellen und dann womöglich kein Platz mehr haben sich zu drehen

Die Knödel sind gar, wenn sie sich im kochenden Wasser drehen.

2. Schwamerlsuppen

- **Zwiebeln** in **Butter** andünsten. Es sollte Butter und nicht Öl verwendet werden, da sonst die Mehlschwitze verklebt
- **Mehl** in die angedünsteten Zwiebeln geben, bis die Butter gebunden ist.
- Wenn dir Mehlschwitze braun ist mit viel Wasser ablöschen
- **Gemischte, geschnittene Pilze** in die Suppe geben.
- **2 oder 3 Brühwürfel, Kümmel, Salz, Pfeffer, Maggi, Essig, frische Petersilie**
- Die Suppe muss immer fleißig gerührt werden
- **Kochdauer: mindestens 30 min noch besser länger**

3. Gulasch

- **25% Rindfleisch, 25% Schweinefleisch und 50% Zwiebeln** in **Olivenöl** andünsten.
- Das Fleisch vorher mit **Salz, Pfeffer**, reichlich **edelsüßes Paprikapulver** und auch etwas **scharfes Paprikapulver** würzen, **Tomatenmark** zwecks Farbe
- Mit viel Wasser ablöschen
- 1 Glas Rotwein
- Einen **Würfel Fleischbrühe** und geschnittene **frische Paprika** hinzufügen.
- **Knoblauch** hinzufügen.
- Mindestens **1 Stunde** auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Zwiebeln sollten restlos verkocht sein.

4. Brokkoli Spaghetti

- **Zwiebelwürfel** mit etwas Wasser aufgießen und auf den Herd stellen.
- **Olivenöl, Salz und Pfeffer** hinzufügen
- **Nudeln** sind schon im Kochtopf
- Die Brokkolirosen werden auch gekocht.
- Den gekochten **Brokkoli** in die angedünsteten Zwiebeln untermengen und die Rosen zerstampfen
- **Knoblauch** hinzufügen.
- Am Schluss die Nudeln in der fertigen Soße schwenken.

5. Meeresraubfisch mit Füllung (auch Lachs oder Forelle möglich)

- **Kartoffel, Knoblauch, Zwiebel, flüssige Butter, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Majoran, Petersilie** ergibt die Füllung.
- Fisch salzen und pfeffern (vor dem Würzen kann man den Fisch mit **Zitrone** beträufeln, damit er nicht mehr so fischelt)
- Fisch füllen und in **Alufolie** einwickeln. (Haut bleibt an der Alufolie kleben, besser **Backpapier** benutzen, dann sind man auch wenn der Fisch fertig ist)
- Den Fisch grillen oder im Backofen stecken.
- Dauer: 45 – 60 min.

Wenn die Augen weiß sind oder die Flossen abreißen ist der Fisch gar.

6. Sauerbraten

- **Sauerbratengewürz, Salz, Essig** (bis der Sud bierfarben ist) im Wasser aufkochen.
- Grobe **Zwiebelstücke, Karottenstücke**, ganze **Knoblauchzehen** in den noch heißen Sud geben.
- Sud abkühlen lassen. Wenn der Sud lauwarm ist die **Rindfleischscheiben 1-2 mm dick** einlegen
- 1 Tag ziehen lassen (Zimmertemperatur)
- **Zwiebeln** andämpfen und dann **Mehl** hinzufügen. Die Mehlschwitze mit **Butter** machen und nicht mit Öl, da sie sonst verklumpt.
- Mehlschwitze mit Sud aufgießen. Die eingeweichten Karotten und Zwiebeln noch nicht dazugeben.
- **1 Würfel Fleischbrühe** in den Sud geben und diesen aufkochen lassen. Erst jetzt die Karotten und Zwiebeln hinzugeben.
- In einer extra Pfanne das **Fleisch anbraten** bis es braun wird ca. 20 min. Immer wieder mit dem übrigen Sud ablöschen. Das Rindfleisch sollte auch **in Butter** angebraten werden, da die Mehlschwitze mit Butter gemacht wird. Öl und Butter sollen nicht gemischt werden.
- Am Schluss das Fleisch mit Bratensoße in den Sud gießen und noch eine weitere Stunde köcheln lassen.
- Perfekt wäre es, wenn **Preiselbeeren** serviert werden würden.

7. Kartoffelsalat

- **Kartoffeln** ca. ½ Stunde kochen lassen (Stichprobe)
- **Hühnerbrühwürfel** in Wasser aufkochen
- Kartoffeln schälen und klein schneiden
- **Zwiebel** untermengen
- Etwas heiße Hühnerbrühe dazugeben und vermischen
- **Sonnenblumenöl, Essig, Salz und Pfeffer** dazugeben
- Vadder macht immer noch etwas **Senf** dazu

8. Hühnerhumpen

- Ganzes Huhn in bloßem Wasser ca. 2 Stunden kochen
- Huhn zerlegen
- Gekochten Sud sieben
- **Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Hühnerfleisch, Salz, Pfeffer, 1 oder 2 Würfel Gemüsebrühe**
- Kochen bis die Karotten weich sind.

Dazu kann man Pfannkuchen reichen (Fridatten)

- 2 Eier
- 3 Tassen Mehl
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Tasse Milch
- Brieze Salz

9. Gefüllte Paprika

Soße:

- Die in Salzwasser eingelegten **Zwiebeln** (milder werdend) mit **Olivenöl** etwas länger köcheln lassen. (ca. 15 min)
- **Tomaten** in Würfel geschnitten zugeben, **Salz, Pfeffer, Zucker, Fleischwürfel, Tomatenmark, Paprikapulver**
- Am Schluss, bis Tomaten verkochen sind **Knoblauch** hinzufügen und gefüllte Paprika in den Topf legen, so dass sie siech gegenseitig stabilisieren. Beim Kaufen sollte man darauf achten, dass die Paprikaschoten in etwa gleich groß sind.
- Auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel ca. 40 min köcheln lassen. Es kann nicht mehr gerührt werden, deswegen den Topf drehen.

Füllung:

- Mit angebratenem **Hackfleisch**, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch die aufgeschnittenen **Paprikaschoten** füllen.

10. Bratkartoffeln

- Gekochte Kartoffeln, Schinken, Zwiebel, Kümmel, Salz und Pfeffer

11. Zwetschgenknödel

- Man kaufe **Kartoffelklöße** $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ **von Pfanny**. Eine kernlose, **frische Zwetschge** sollte dann vom Teig eingebettet den Knödel bilden. Kochen.
- Mit **Zimt und Zucker** servieren.

12. Tomatensuppe

- **Zwiebeln** in **Butter** andünsten, dann **Mehl** hinzufügen (Mehlschwitze)
- Mit Wasser ablöschen, gewürfelte **Tomaten** hinzufügen
- **Tomatenmark, Fleischwürfel, Salz, Pfeffer** unterrühren
- Man **kann** auch einen Schluck **Sahne** hinzufügen, muss aber nicht.
- Servieren mit **Reis oder Brot**

13. Französische Zwiebelsuppe

- **Rindsknochen** in Wasser auskochen bis, dass Fleisch sich von den Knochen löst, dazu eine fein **gehackte Zwiebel** verkochen lassen (ca. 1h)
- Sud sieben, Zwiebeln basieren (durch den feinen Sieb pressen), verfeinern mit **Fleischwürfel, Salz, Pfeffer** abschmecken
- **Zwiebelringe** verkochen lassen (1/2 h)
- Getoastetes **Toastbrot** mit **Scheiblettenkäse** bedecken und im Backofen bis Käse geschmolzen
- Zwiebelsuppe in den Teller füllen und mit dem Käse überbackenen Toastbrot geben.

14. Schweinebraten

- **Schweinefleisch mit Haut und Schweinerippchen** würzen mit **Salz** und **Pfeffer** anschließend mit **scharfem Senf** einreiben.
- Backofenform mit Wasser füllen, Schluck **Olivenöl, Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Würfel Fleischbrühe**, geschälte und geviertelte **Kartoffeln** zugeben, Fleisch dazugeben, so dass die Haut erst unten ist und nach einer Weile backen umdrehen.
- Backofen vorheizen, dann ca.10 min auf 180°C stellen, damit die Keime zerstört werden und dann weitere 60 min mit 100°C gar werden lassen, zum Abschluss. Damit die Kruste knusprig wird, nochmals 15-20 min die Temperatur auf 220°C erhöhen.
- Die Kruste ab und zu mit Bier oder dem eigenen Bratensaft übergießen.

15. Chivabchichi

- **Hackfleisch**, **gepfeffert**, **gesalzen** mit etwas **Knoblauch** zu Würstchen formen und anbraten oder auf den Grill
- Zaziki: **2 Naturjoghurtbecher** durch ein **Baumwollgeschirrtuch** richtig ausdrücken, damit das Wasser aus dem Joghurt geht. Tuch verzwirbeln und immer weiter drehen, bis der Joghurt nur noch ein Batz ist. Anschließend eine **Knolle Knoblauch** fein geschnitten, **Salz**, nur wenig **Pfeffer**, **Schuss Olivenöl**, evtl. **Schnittlauch**, evtl. **Essiggurken** usw. dazugeben, verrühren und über Nacht ziehen lassen.