

LIVE KOCHKURS #001
OFTERSHEIM KOCHT

mit
SIMON KOLAR
LANDHOF OFTERSHEIM

&

JENS GEIB
BÜRGERMEISTER

Sonntag, 31.01.2021
Live um 11:30 Uhr
WWW.OFTERSHEIM.DE

ZUTATEN

Schupfnudeln

Kartoffeln, mehlig	1 kg
Weizenmehl	200g
Kartoffelstärke	3 EL
Eier	3 Stück
Salz	1 TL
Muskat	1 Prise

Salbeisauce

Gemüsebrühe	250ml
Butter	125g
Kartoffelstärke	1 EL
Salbei	1 Bund

Babyspinat

Sambal Oelek	1 TL
Butter	1 EL

Schweinefilet

Rotwein	50ml
Sojasauce	50ml
Fleischbrühe	200ml
Tomatenmark	1 TL
Zwiebelwürfel	1 kleine
Speisestärke	1 EL

SCHWEINEFILET

SPINAT / SCHUPFNUDELN / SALBEI

Kinderleichte handgemachte Schupfnudeln



ZEIT
60 MIN



PORTIONEN
4 PERSONEN



SCHWIERIGKEIT
4 / 10

SCHUPFNUDELN

Koche die Kartoffeln in etwas stärker gesalzenem Wasser, mit Schale. Schäle die ausgekühlten Kartoffeln und gebe sie in eine große Schüssel

Gebe das Mehl, die Speisestärke und die Eier hinzu und knete sie zu einem glatten Teig. Schmecke die Masse bei Bedarf mit etwas zusätzlichem Salz und Muskat ab

Rolle die Masse zu einer langen "Wurst" mit ca. 1,5 - 2 cm Durchmesser. Schneide sie schräg in kleinere Würstchen mit ca. 3 cm Länge

Gebe zunächst eine Schupfnudel in sprudelnd kochendes Wasser um die Konsistenz zu überprüfen. Falls sie zu weich sind, gebe noch etwas Mehl hinzu

Koche die Schupfnudeln so lange, bis sie oben schwimmen. Achte darauf nicht zu viele Schupfnudeln auf einmal zu kochen. Verteile sie lieber auf 2-3 Durchgänge

Schreke die Schupfnudeln in kaltem, ebenfalls leicht gesalzenem Wasser ab

EINFACHE PASTASAUCE

Gelingsicher und flexibel einsetzbar für Pasta & co

SALBEI-BUTTERSauce

Koche die Brühe auf und gebe klein geschnittenen Salbei hinein. Häufig verwende ich statt Gemüsebrühe auch Misopaste aus der Asia-Abteilung, das gibt dem Ganzen einen kräftigen Umami-Geschmack

Rühre die Speisestärke mit kaltem Wasser an und dicke die Sauce damit an. Sie sollte eine Konsistenz wie ein cremiger Pudding bekommen

Sobald die Sauce cremig ist, gib die Butter hinzu, bis sie vollständig geschmolzen ist

Die Pastasauce eignet sich auch hervorragend für andere Pastagerichte oder um Gemüse abzurunden



SPINAT

Erhitze 1 EL Butter in einer Pfanne oder einem Topf und gebe etwas von der Salbeisauce hinzu, gebe anschließend den Blattspinat dazu und decke alles mit einem Deckel ab

Sobald der Spinat eingegangen ist füge die Chili Paste hinzu und schmecke den Spinat nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat ab

ZARTES ROSA FLEISCH

Die Kerntemperatur entscheidet über Fabe und Saftigkeit deines Schweinefilets

SCHWEINEFILET

Heize den Backofen auf 70°C vor. Brate das Schweinefilet am Stück von allen Seiten für jeweils 1:30 min scharf an

Gebe des Schweinefilet in den Ofen und lasse es dort ruhen. Füge die Zwiebelwürfel in der Zwischenzeit in die Schweinefilet-Pfanne und schwitze sie glasig an

Füge nun das Tomatenmark hinzu und brate es kurz mit Lösche anschließend alles mit dem Rotwein ab und lasse den Wein einkochen

Gebe nun die Fleischbrühe, sowie die Sojasauce hinzu und lasse alles nochmals um 1/3 einkochen

Püriere die Zwiebeln in der Sauce und gebe wieder etwas angerührte Speisestärke hinzu um die Sauce etwas abzubinden.

Die Zwiebeln dicken die Sauce auf natürliche Weise etwas an und sorgen für eine extra Potion Sämigkeit deiner Sauce

Die perfekte Kerntemperatur für ein rosa Schweinefilet ist 58°C. Je langsamer ein Fleischstück seine Kerntemperatur erreicht, desto schonender ist der Garvorgang. Das Fleisch kann bei langsamem Garen mehr Wasser "festhalten" sodass die Flüssigkeit nicht aus dem Fleisch austreten kann.

Erwärme die Schupfnudeln in der Salbeisauce und richte alle Zutaten gemeinsam an.

LIVE KOCHKURS #001
OFTERSHEIM KOCHT

Sonntag, 31.01.21

Live um 11:30 Uhr

WWW.OFTERSHEIM.DE

