IKK classic Kochschule

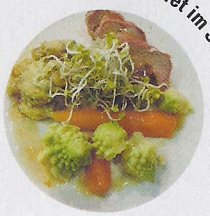
t.akt kocht gesund bei ratiomat Einbauküchen Erfurt
Neu 2015: mit Maik Kämmerer & Alexander Fischer
Thema: Schlemmen leicht gemacht

„Wir begrüßen unsere Gäste recht herzlich im neuen Jahr!" So lautet der erste Satz bei der IKK classic Kochschule, die auch im Jahr 2015 wieder gemeinsam mit dem t.akt-Magazin startet. „Da es aber immer mal etwas Neues geben muss, auch innerhalb bewährter Dinge wie der allseits beliebten IKK classic Kochschule, die sich mit gesunder Ernährung beschäftigt, stellen wir Euch zwei neue Köche vor!", bekundet Tina Barth von der Krankenkasse IKK classic.

hen von der Erfurter Brunnenkresse

Maik Kämmerer, der Chefkoch im Erfurter Restaurant „Pier 37", und Alexander Fischer, Inhaber der „Essecke" Erfurt, haben sich nicht nur das Menü ausgedacht, sondern werden es auch in altbewährter Tradition mit allen Gästen gemeinsam kochen. Beim Februar-Thema, das bereits in die österliche Zeit blickt, geht es um „Schlemmen leicht gemacht – gesundes Festessen zu Ostern 2015". Schließlich sind es nicht mehr viele Tage, bis das Frühlingsfestessen auf dem Tisch stehen muss und mancher macht sich bereits jetzt Gedanken dazu. Das braucht Ihr nun nicht mehr.

Es gibt: Schaumsüppchen von der Erfurter Brunnenkresse mit Jacobsmuscheln (Vorspeise) sowie Schweinefilet im Serrano-Mantel mit rotem Pesto, Babymöhren, Romanesco und Tomatenklößchen (Hauptgang), dazu Erdbeer-Frischkäse-Gratin (Dessert). Unsere Gäste, unter ihnen die IKK-classic-Gewinner-Nadja Köhler und Annett Köhler sowie Jessica Paukert und Karsten Mertin bzw. Sabine und Viola, die das Küchenstudio eingeladen hatte, erfreuen sich am Schnippeln rund um den großen Küchentisch. Da ist so viel Gesundes im Angebot! Zudem wächst es quasi vor der Haustür, wie die Erfurter Brunnenkresse. Dazu muss man Möhren schaben und Romanesco mundgerecht zuschneiden. Andere bereiten schon mal das Fleisch zu oder bereiten die frischen Erdbeeren fürs Dessert vor. Die Gespräche dabei erstreckten sich vom Einkauf über die Qualität bis zum modernen Kücheninterieur des Hauses.



Schweinefilet im Serrano-Mantel

Die beiden Showköche Maik und Alexander zaubern mit allen Beteiligten abermals ein Menü mitsamt allen nur erdenklichen Kochkünsten. Sie ermuntern die Beteiligten, trotz Stress im Beruf (oder gerade deswegen) das eine oder andere Gericht jetzt schon auszuprobieren, damit das Festessen zu Ostern dann richtig und perfekt gelingt. Die Devise der beiden Köche lautet: „Wir kochen nicht nur gesund, sondern wir zeigen Euch auch, dass es Spaß macht. Außerdem beruhigt Kochen die Nerven, weil es entspannt! Beispielsweise nach einem stressigen Tag!", setzen die Starköche hinzu.

TEXT & FOTOS: SYLVIA OBST

Schweinefilet im Serrano-Mantel mit rotem Pesto, Babymöhren, Romanesco und Tomatenklößchen

- Ca. 1 kg Schweinefilet
- 250 g getrocknete Tomaten
- 2-3 Zweige Thymian
- 3 Schalotten
- 50 g rotes Pesto (Glas)
- 10-12 Scheiben Serrano-Schinken
- 400 ml Gemüsefond
- 5-7 EL trockener Sherry
- 1 TL Speisestärke
- 750 g junge Möhren
- 1 Romanesco (ca. 1 kg)
- 750 g Kloßteig „halb und halb"
- 2 Eier (Größe M)
- 5-6 EL Mehl
- 150 g Crème fraîche
- 300 ml Milch
- 2-3 TL Zitronensaft

Zuerst getrocknete Tomaten, Schalotten, Thymian, Zitronenschale und Pesto vermengen. Filet in der Mitte aufschneiden und mit o.g. Füllung füllen und mit dem Serrano umwickeln. Öl im Bräter erhitzen und Fleisch rundherum anbraten. Filet im vorgeheizten (180 °C) Ofen ca. 15–20 min weiter braten. Den Bratensatz in der Pfanne mit Sherry und Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 min einköcheln lassen. Stärke mit Wasser glatt rühren. In den kochenden Fond einrühren und ca. 1 min köcheln, evtl. nachwürzen. Geputzte Möhren und Romanesco in kochendes Salzwasser geben und ca. 8–10 min garen und die restlichen getrockneten Tomaten klein schneiden. Kloßteig, Eier, Mehl und Tomaten verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen (ca. 1,5 cm Durchmesser) formen. Mit einem Messer kleine Klößchen abstechen. Zuletzt Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Klößchen darin portionsweise unter Wenden braun braten. Crème fraîche, Milch und Pesto ins heiße Bratfett geben. Glatt rühren, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gnocchi hineingeben und nochmals kurz köcheln. Guten Appetit!

Kathrin Heß, Ernährungsberaterin der IKK classic

Zum Thema „Schlemmen leicht gemacht"

Gesund schlemmen, geht das überhaupt?
Wenn wir von genießen reden, dann geht das schon. Aber wenn jemand eine deftige Schweinshaxe damit meint, dann geht das so nicht. Allgemein gilt aber: wer genießen will, kann das mit jedem schmackhaften Essen tun. Es ist ganz einfach, es muss lediglich viel Gemüse, viele Gewürze und frische Zutaten verwendet werden.

Nun zu unserem Menü. Das beginnt ja gleich mit der Brunnenkresse in der Vorspeise. Okay?
Ja, völlig okay. Brunnenkresse hat viele ätherische Öle, die sogar desinfizierend wirken. Es ist jahreszeitlich auch das erste Kraut, welches gesammelt werden kann – das geht bald los. Zudem ist die Brunnenkresse sehr geschmacksintensiv durch die Senföle.

Im Hauptgang sind Babymöhren und Romanesco angeordnet neben dem Fleisch. Gut so?
Das sind beides sehr geschmacksintensive Gemüsesorten: man sollte sie in wenig Wasser nur leicht blanchieren, damit so wenig wie möglich an Geschmack und Vitaminen verloren geht. Aber sicher ist dabei, dass auch das Auge mitisst. Es gehören auch noch eingelegte getrocknete Tomaten zur Zubereitung des Essens. Das ist vor allem geschmacklich gut, denn diese Tomaten sind sonnengereift und dann getrocknet und eingelegt worden. Das ist was ganz anderes als jene Tomaten, die es zurzeit frisch zu kaufen gibt.

Das Video zum Kochen »

Die nächste IKK classic Kochschule findet statt am 15. April 2015, um 16 Uhr, im ratiomat Kücheneinrichtungshaus, Juri-Gagarin-Ring 21, in Erfurt. Thema: „Power für Training und Wettkampf – Sportlerernährung". Ihr könnt Euch dafür unter info@takt-magazin.de und auf www.ikk-classic.de, Stichwort „IKK Kochschule", bewerben.