

KOCH SCHULE NEUN

**In der Kochschule Neun kommen wir zusammen –
am Tisch, überm Topf, über's Essen.**

Wir kochen mit vorwiegend saisonalen und biologischen Zutaten. Unsere Gerichte orientieren sich am Saisonkalender. Was wächst gerade auf den Feldern unserer Landwirt*innen und in lokalen Gärtnereien?

Jede Jahreszeit ist einzigartig und bietet uns eine große Vielfalt an herrlichem Obst & Gemüse. Im Sommer kochen wir mit Tomaten in allen Farben, im Herbst mit Pilzen und Kürbis, im Winter stampfen wir Kraut und im Frühling freuen wir uns auf die ersten Knollen und den Rhabarber.

Denn wir möchten zeigen, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung genussvoll sein kann und auch mit kleinem Budget möglich ist. Selber kochen mit frischen Zutaten und der Saison im Blick ist meist viel günstiger, leckerer und gesünder als Fertiggerichte. Das Einzige, was es dazu braucht ist eine Küche, ein bisschen Zeit, ein wenig Kreativität und Mut.

Wir kochen alte Familienrezepte, ganz neue eigene Kreationen, versuchen uns an internationalen Klassikern oder auch ganz ausgefallenem. Dabei überschreitet unser Einkauf pro Kurs nie 5€ pro Person.

**Wir freuen uns, dass du heute dabei bist und mit uns kochst!
Unsere Rezepte sind Vorschläge für dich. Aber: Der/die Koch/Köchin bist du! Und du entscheidest, was und wie es dir am besten schmeckt.
Insofern: Viel Spaß beim Kochen!**

WINTERGEMÜSEKÜCHE

ZUHAUSE

Pilz Risotto

Zutaten:

60g Risottoreis (0,30€)
30g Zwiebeln (0,10€)
100g Pilze (1,00€)
0,5l Wasser
1 Brühwürfel (0,20€)
15g Parmesan (0,45€)
30g Butter (0,28€)
1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Stiel der Pilze abtrennen. Die Pilze mit dem Hut nach unten auf ein Backblech oder in eine Backform legen. Ein kleines Stück Butter hineinlegen und die Pilze für ca. 30 Minuten backen.

Die Zwiebeln und Pilze Stiele in kleine Würfel schneiden und entweder in einem Topf oder einer großen Pfanne in etwas Butter auf mittlerer Hitze glasig und weich dünsten. Den Reis dazu geben und mit den Zwiebeln für ca. 5 Minuten leicht anbräunen. Den Brühwürfel in heißem Wasser auflösen.

Stetig rühren und dabei die Brühe nach und nach über den Zeitraum einer viertel Stunde in die Pfanne hinzugeben und den Reis gar kochen.

Kurz bevor der Reis gar gekocht ist vor der letzten Kelle Brühe ein großes Stück Butter und den geriebenen Parmesan auf den Reis legen und mit der Brühe übergießen.

Noch einmal kräftig umrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken, die gebackenen Pilze in Stücken hinzugeben und auf einem flachen Teller servieren.

WINTER GEMÜSEKÜCHE ZUHAUSE

Schwarzkohl Walnuss Salat

Zutaten:

100g Schwarzkohl (0,50€)
30g Walnüsse (0,25€)
1/2 Saftorange (0,30€)
1 EL Olivenöl (0,05€)
1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schwarzkohl waschen und Blätter vom Stiel abziehen.

Die Blätter in kleine Stücke reißen und mit Salz massieren.

Walnüsse in der Pfanne rösten.

Saftorgane auspressen und zusammen mit etwas Öl und Pfeffer mischen.

Alle Zutaten kurz vor dem Essen in einer Schale vermengen und anrichten!

Voilà!

WINTER OBSTKÜCHE ZUHAUSE

Pochierte Birnen mit Schokosauce

Zutaten:

1 Apfel (0,40€)
15g Schokolade (0,20€)
Saft 1/2 Zitrone (0,25€) / 1 Schluck Weißwein

Zubereitung:

Apfel schälen, halbieren und entkernen. Mit dem Zitronensaft und einem Spritzer Wasser (plus ggf. etwas Vanille oder Zimt) köcheln lassen bis die Birne weich ist.

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Schokoladenstück in eine Metallschüssel geben und auf den Topf stellen und im Wasserbad schmelzen.

Auf einem kleinen Teller die geschmolzene Schokolade über den pochierten Apfel gießen und genießen. (Schmeckt auch gut mit einer Kugel Eis oder etwas Schlagsahne dazu!)