

# Gemeinsam Kochen. Eine Wissenschaft für sich.

**Adlershofer Kochwerkstatt**

22. März 2017

Mehr Informationen unter [www.adlershof.de/kw](http://www.adlershof.de/kw)

Anmeldung unter [salmon@wista.de](mailto:salmon@wista.de)

**Adlershof.** Science at Work.

Mit freundlicher  
Unterstützung von



## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### GEFÜLLTES SCHWEINEFILET

1 kg Schweinefilet  
4 El. Öl (40 g)  
Getrocknete Tomaten  
100g Fetakäse  
Thymian, Oregano, Salbei,  
Rosmarin

Das Schweinefilet von Sehnen und Fett befreien/parieren. Die klein geschnittenen Tomaten, Fetakäse und die gehackten Kräuter miteinander vermengen. Mit einem spitzen, langen, scharfen Messer eine Tasche in das Filet schneiden. Die Masse locker einfüllen und die Öffnung mit Holzstäbchen festmachen oder mit einem Baumwollfaden zunähen. Das Öl in einem entsprechend großen Bräter oder Pfanne erhitzen, den vorbereiteten Braten darin ringsum anbraten und dann in den auf 200° C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Leiste stellen. Die Gesamtbratzeit beträgt ca. 15-20 Min.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### GETRÜFFELTES KARTOFFELPÜREE

5 große Kartoffeln  
100 ml Milch  
50 g Trüffelöl  
Salz, Pfeffer (weiß), Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser ca. 45 min weich kochen, das Wasser danach abgießen und die Würfel mit z.B. einer Kartoffelpresse zerkleinern.

Milch mit Trüffelöl aufkochen und unter die Kartoffelmasse geben. Mit Salz, Pfeffer weiß und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nicht zu viel rühren es besteht die Gefahr, dass das Püree klumpig wird.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### MUMMEJUS

Jus / Sauce

1 Zwiebel

300 g Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch)

100 ml Rotwein

500 ml Brühe

10 cl Mumme Malzextrakt

Etwas Tomatenmark

Abschnitte vom Fleisch

Salz, Pfeffer

Die gewürfelte Zwiebel / Gemüse und die Parüren (Abschnitte vom Fleisch) anbraten. Etwas Tomatenmark mit anrösten und mit Rotwein und Brühe ablöschen. Ca. 30 min köcheln lassen. Sauce passieren (durchsieben). Mit Salz, Pfeffer und etwas reduziertem Malzextrakt abschmecken.

## REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

### BUNTER SPITZKOHL

1 Spitzkohl weiß  
1 Spitzkohl violett  
1 großer Spitzkohlkohlkopf  
125g Butter  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Strunk des Kohls entfernen, danach die Blätter klein schneiden und sorgfältig in kaltem Wasser waschen. In einem großen Wok 125g Butter und Zwiebelwürfel anschwitzen, hinterher den Spitzkohl hinzugeben und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren ca. 15 min garen. Anschließend mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.