

# Du bist was du isst.

Rezepte aus der Adlershofer Kochwerkstatt



## WILDGULASCH

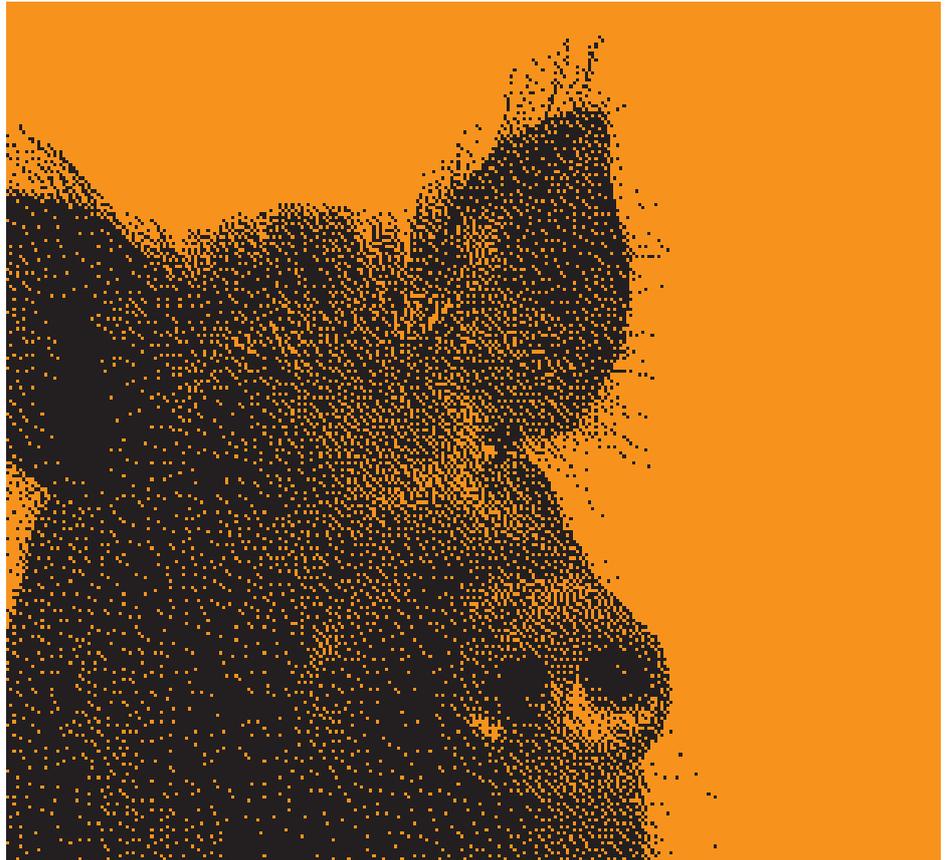
1 kg	Wildfleisch, z. B. Wildschwein oder Damwild (zu Gulasch geschnitten)	Salz und Pfeffer
1	Knoblauchzehe	250 ml Wein, rot
2	große Zwiebeln	500 ml Wildfond
1 Pck.	Suppengemüse (Porree, Möhren, Sellerie)	3 EL Tomatenmark
1 EL	Senf	Sonnenblumennöl
1 Spritzer	Tabasco	

Das Fleisch in Öl scharf anbraten. Die klein geschnittenen Zwiebeln, Suppengemüse und Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten, mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen, den Senf und das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Danach mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Den Wildfond dazugeben, zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist, dann offen bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen, vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

# Du bist was du isst.

Rezepte aus der Adlershofer Kochwerkstatt



## KÜRBISCHUTNEY

1,5 kg	Kürbis (Sorten können variiert werden je nach Geschmack)	2 TL	Salz
8	Tomaten, reif (ca. 500 gr)	1 TL	Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
4	Zwiebeln, (ca. 500 gr)	2 TL	Ingwer grieben
2	Äpfel, Kochäpfel (ca. 500 gr)	1 TL	Piment, gemahlen
250 gr	Sultaninen	750 ml	Essig (Branntweinessig)
500 gr	Zucker, hellbrauner		

Kürbis schälen, Samen entfernen, in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kürbis hineingeben, und 10 min köcheln, abtropfen lassen, zerdrücken.

Tomaten schälen (in kochendem Wasser wie üblich), halbieren, aushöhlen. Die Mitte durch ein Sieb drücken, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln hacken. Äpfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, langsam zum Kochen bringen. Für ca. 15 Minuten kochen.

# Du bist was du isst.

Rezepte aus der Adlershofer Kochwerkstatt



## STEINPILZKNÖDEL

200 gr	Weißbrot	½ El	Mehl
250 ml	Milch	3	Eier
100 gr	Schalotten	Salz, Pfeffer a.d.M.	
1	Knoblauchzehe		
1 Bund	Schnittlauch		
40 gr	Steinpilze (getrocknete)		
40 gr	Butter		

Das Brot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen und über die Brotwürfel gießen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Getrocknete Steinpilze in warmem Wasser etwa 30 Minuten einweichen, ausdrücken und sehr fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten dünsten. Die Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Die Pilzmischung etwas abkühlen lassen, mit Mehl und Eiern zum Brot geben, alles gut miteinander verkneten, kräftig salzen und pfeffern und den Schnittlauch unterheben. Den Knödelteig mit einem feuchten Tuch abdecken und mind. 30 Minuten ziehen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen aus dem Teig 6 gleich große Knödel formen und ins kochende Wasser geben.

Die Hitze reduzieren und die Knödel offen in 15 Minuten gar ziehen lassen.