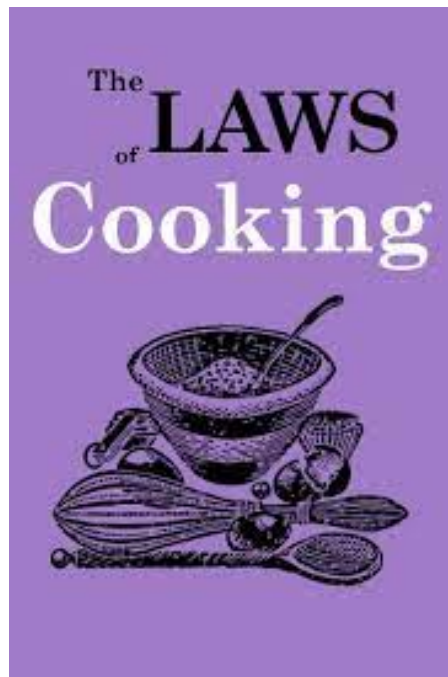


Cooking

How to do it, and survive

Author

Author Name



January 2022

Inhaltsverzeichnis

I	Gerichte	1
1	Vorspeisen & Kleine Gerichte	2
	Pizza	3
	Arancini	3
	Miso Ramen Tare	3
	Sichuan Ramen Oel	4
	Soba Nudeln	4
2	Andere Gerichte	6
	Glace	7
	Kuchen	7

Teil I

Gerichte

Kapitel 1

Vorspeisen & Kleine Gerichte






Pizza	3
Arancini	3
Miso Ramen Tare	3
Sichuan Ramen Oel	4
Soba Nudeln	4

Pizza

Von Lutz Moppert

Quelle: Quelle

Stk.	Zeit			
4	30 aktive	90 passiv		 

Für den Teig:

400 g	Mehl
250 ml	Wasser
10 g	Hefe
1/2 TL	Salz
	Oliveöl

Für die Sauce:

3 EL	Oliveöl
1 EL	Zucker
1	Knoblauchzehe
1	Thymianzweig
1 Pckg	Pomito
2 TL	Oregano
1 EL	Tomatenmark

1 Das Oliveöl mit dem Zucker, Salz und dem Thymian erhitzen bis der Zucker karamelisiert. Knoblauch und Thymian wieder entfernen und vorsichtig das Tomatenpüree dazu geben. Das Ganze eine Stunde köcheln lassen. Am Ende mit Tomatenmark binden.

2 Die Hefe im Wasser auflösen und die Hälfte des Mehls unterrühren. Das restliche Mehl darüber geben (noch nicht verrühren) und mit dem Salz mischen. Nach ca. 15 Minuten mit dem Handmixer mindestens 10 Min. durchkneten. Den Teig in Portionen teilen (ca. 165 g pro Pizza), zu Kugeln formen und mit Oliveöl einreiben.

3 Den Teig mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, dann noch einmal mit der Hand durchkneten bis das Oliveöl homogen verteilt ist, anschließend ausrollen und wieder 10 Minuten gehen lassen.

4 Den Teig mit Tomatensauce bestreichen, mit Käse bestreuen und nach Belieben mit Zutaten belegen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf voller Stufe auf dem Boden liegend oder auf einem Pizzastein fertig backen.

5 Die angegebenen Mengen sind für 4 Pizzen, folgende Tabelle zeigt die entsprechenden Umrechnungen für andere Mengen:

Anzahl	2	4	6	8	10
Mehl	200 g	400 g	600 g	800 g	1000 g
Wasser	125 ml	250 ml	375 ml	500 ml	625 ml

Zutaten zum mitbacken: Paprika, Oliven, Spinat, Broccoli, Zwiebeln, Peperoni oder Artischocken.

Zutaten für nachher: Ruccola, Schinken, Parmesan, Salami, Thunfisch, Hähnchen- oder Putenfleisch, Mais oder Spargel.

Arancini

italia

Quelle: internet

Miso Ramen Tare

Quelle: YT AlexFrenchGuyCooking

Pers.	Zeit			
10	30 aktive	30 passiv		

Ingredients

1 Stk	Karotte
1 Stange	Stangensellerie
1 Stk	Zwiebel
1 cup	Wasser
1/2 cup	getrocknetet Anchovies
1/2 cup	Mirin
1/2 cup	Sake
1/2 cup	Miso Paste

- 1 Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 2 Köpfe und Innereien der Anchovys entfernen.
- 3 Wasser und Anchovys zum kochen bringen, ca 10 Minuten köcheln. Anchovys absieben
- 4 Gemüse andünsten und mit Anchovy Wasser ablöschen. Auf 1 cup Flüssigkeit reudzieren. Gemüse entfernen.
- 5 Flüssigkeit mit Mirin, Sake und Misopaste mischen und auf 1 cup reduzieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Sichuan Ramen Oel

Quelle: YT French Guy Cooking

Pers.	Zeit			
2	30 aktive	150 passiv		

Ingredients

200 ml	neutrales Oel (bspw. Rapsoel)
2 Stk	Sternanis
1 EL	Sichuan Pfeffer
3 Scheiben	Ingwer
6-7 EL	Chiliflocken

- 1 Sternanis und Sichuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen.
- 2 Öl, Sichuanpfeffer, Sternanis und Ingwer in eine Pfanne geben und unter dem Rauchpunkt für ca. 10min kochen.
- 3 Chiliflocken in eine Hitzebeständige Schale geben, mit dem heissen Öl übergiesen. Für 2h ziehen und erkalten lassen.
- 4 Durch ein feines Sieb oder durch ein Tuch abgiessen. In eine Flasche füllen.

Soba Nudeln

Quelle: coop

Pers.	Zeit			
1	4 aktive	15 passiv		

Ingredients

100

Soba Nudeln

1 Nudeln abschrecken und in Eiswasser geben um kochen zu stoppen. Abspülen und abtropfen.

2 Mit geschnittenem Nori und Men-Tsuyu Sauce servieren.

Kapitel 2

Andere Gerichte



Glace	7
Kuchen	7

Glace

sdlk

Quelle:

Kuchen

mama

Quelle: