SCHULTE-UFER®

Rezeptideen

DELICADO

TEPPANYAKI-PLATTE

Die Welt ist ein Dorf!

- deutsche Redewendung -

Die Welt zu Gast in Ihrer Küche!

Schier endlose Kommunikationsmöglichkeiten öffnen uns heute Tür und Tor in jeden noch so weit entfernten Winkel der Erde: Die Welt ist zu einem Dorf geworden – und wir sind mittendrin. Neugierig erkunden wir andere Kulturen und bereichern unsere eigene kleine Welt damit unschätzbar. Wir lassen uns inspirieren von anderen Sitten und Gebräuchen und nehmen neue Eindrücke wissbegierig auf. Online und offline bewegen wir uns mühelos über Grenzen hinweg und finden immer etwas, das uns verbindet: gutes Essen. Ob italienisch oder französisch, griechisch, türkisch oder chinesisch – wir lieben es, Gerichte aus aller Herren Länder zu kosten. Und dabei staunen wir oft über so manches Küchenutensil, das uns diesen Genuss erst ermöglicht.

Die japanische Küche etwa ist für viele der Inbegriff von Qualität und Frische, verbunden mit einem langen Leben. Die verwendeten Lebensmittel spielen hier eine ebenso zentrale Rolle wie die Art der Zubereitung. Ganz besonders geschätzt wird dabei das Zubereiten mit der Teppanyaki-Platte, einer heißen Edelstahlfläche. Diese Kochmethode entstammt der japanischen Gastronomie: Im Beisein der Gäste werden frische Zutaten wie Fisch, Fleisch und Gemüse direkt und in kürzester Zeit verzehrfertig zubereitet. Schonender und gesünder geht es kaum.

Dieser Genuss lässt sich jetzt auch in der eigenen Küche erleben. Mit der Teppanyaki-Platte Delicado können Sie hervorragende Essen in bester Qualität zubereiten: Vor den Augen von Familie, Freunden oder Bekannten - lieben Menschen, mit denen man gerne ein geselliges Beisammensein pflegt. Denn gutes Essen verbindet!

INHALTSVERZEICHNIS

	Seiten
Wissenswertes zu Teppanyaki	6 - 9

REZEPTIDEEN

Vorspeisen

1. Röst-Ciabatta mit Tomaten-Paprika	12 - 13
2. Riesengarnelen mit Süßkartoffel-Aioli	14 - 15

Hauptspeisen

3. Roastbeef-Tataki mit Gemüse	18 - 19
4. Schweinefilet mit buntem Sommer-Gemüse	20 - 21
5. Entenbrustfilet mit Brat-Kürbis	22 - 23
6. Lammfilet-Fenchel-Spieße	24 - 25
7. Schollenfileteröllchen mit gebratenen Honig-Schwarzwurzeln	26 - 27
8. Japanisches Gemüse	28 - 29

Nachspeisen

9. Mini-Pancakes mit Calvados-Äpfeln	32 - 33
10. Gebratene Portwein-Pflaumen	34 - 35

Wissenswertes zu Teppanyaki

Was ist Teppanyaki?

Die japanische Küche birgt viele Geheimnisse und Traditionen. Eine dieser Traditionen sind Teppanyaki - Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichte, die auf einer Grillplatte zubereitet werden. Der japanischen Gastronomie entstammend, stehen sie für den Gleichklang von hervorragendem Essen in bester Qualität und geselligem Beisammensein. Dreh- und Angelpunkt der Garmethode ist das Teppan, eine hoch erhitzbare Stahlplatte, die im Tresen oder im Gästetisch integriert ist und die Möglichkeit bietet, vor den Augen der Gäste zu braten (z. B. Fleisch, Fisch, Eier), zu dünsten (z. B. Geschnetzeltes, Hähnchen), zu schmoren (z. B. Gemüse, Obst), zu flambieren (z. B. Fleisch, Obst) oder warmzuhalten (alle gegarten Lebensmittel).

Wie ist Teppanyaki entstanden?

Der Ursprung dieser Zubereitungsart liegt in Europa: Der Überlieferung nach waren es spanische Seefahrer, die sie vor vielen hundert Jahren nach Japan brachten. Während ihrer Reisen benutzten sie Eisenplatten, um darauf ihre Mahlzeiten, vorwiegend Fisch, zuzubereiten. Damit war der Grundstein für Teppanyaki gelegt. Seither hat sich das Kochen vor den Augen der Gäste zu einem festen Bestandteil der modernen Kochkultur entwickelt.

Was hat Schulte-Ufer damit zu tun?

In der Überzeugung, dass das unvergleichliche Teppanyaki-Koch- und Geschmackserlebnis in keinem Haus und in keiner Küche fehlen sollte, haben wir, Schulte-Ufer, als Hersteller von hochwertigen Koch- und Spezialgeschirren, die portable Teppanyaki-Platte Delicado entwickelt:

Ab sofort können Sie mit dieser Platte köstliche Speisen der japanischen Küche auf dem eigenen Herd zaubern. Dabei sind Sie nicht auf fernöstliche Gerichte beschränkt. Unsere Teppanyaki-Platte eignet sich für jedes Gericht, bei dem es auf hohe Temperaturen und eine gute Garung ankommt.

Wie funktioniert die Teppanyaki-Platte Delicado?

Aus hochwertigem 3 Schicht-Material bestehend, erhitzt Delicado sehr schnell und sehr gleichmäßig auf sehr hohe Temperaturen. Durch den direkten Kontakt mit der „Grillplatte“ wird die Wärme unmittelbar an das Gargut übertragen und sorgt für kurze Garzeiten. Dadurch bleibt es saftig und die Konsistenz und die Farbe von Gemüse, Fleisch, Fisch erhalten. Die große Fläche ermöglicht zudem eine leichte Handhabung des Grillguts und die gleichzeitige Zubereitung von mehreren Gerichten.

SCHULTE-UFER®

Tipps zur Benutzung der Teppanyaki-Platte Delicado

Die Teppanyaki-Platte Delicado eignet sich zur Nutzung auf ovalen Induktionszonen oder Flex-Induktionsfeldern, bei denen 2 oder mehrere Zonen zusammengeschaltet werden können. Flex-Induktionskochfelder bieten die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Temperaturbereichen zu arbeiten. So kann zeitgleich z. B. im vorderen Bereich mit hoher Temperatur Fleisch gebraten, im hinteren Bereich bei niedriger Temperatur Gemüse gegart werden.

Ölen Sie die Innenfläche der Teppanyaki-Platte Delicado vor dem Braten leicht ein. Verwenden Sie nur hoch erhitzbare Öle/Fette (z. B. Kokos-, Sonnenblumen- oder Erdnussöl).

Um zu vermeiden, dass zu viel Flüssigkeit aus dem Gargut austritt, Fleisch zäh wird oder Fisch und Gemüse austrocknen, sollte die Teppanyaki-Platte immer ausreichend heiß sein, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Es empfiehlt sich, Delicado für ca. 3 - 5 Minuten auf Leistungsstufe 7 (bei einem 9-stufigen Kochfeld) oder auf Leistungsstufe 9 (bei einem 12-stufigen Kochfeld) vorzuheizen.

Mittels des Holzlöffel-Tests lässt sich auf einfache Weise feststellen, ob die gewünschte Brattemperatur erreicht ist: Geben Sie nach dem Einfetten einen Teelöffel zusätzlichen Öls in einen Bereich der Teppanyaki-Platte (z. B. in eine Ecke) und erhitzen diese. Einen Holzlöffel in das Öl halten. Sobald sich am Holzlöffel kleine Blasen bilden, hat die Teppanyaki-Platte die geeignete Brattemperatur erreicht.

Fleisch sollte ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden. So kann es Raumtemperatur annehmen und die Garzeit verkürzt werden. Der Flüssigkeitsverlust während der Zubereitung reduziert sich ebenfalls, was das Fleisch zarter macht.

Tupfen Sie feuchtes Bratgut vor dem Braten mit etwas Küchenpapier ab. So lassen sich heiße Fettspritzer beim Anbraten vermeiden.

Mariniertes Bratgut wird besonders aromatisch und zart. Ein Teil der Marinade kann nach dem Braten über das Fleisch gegossen und zur Herstellung einer Sauce verwendet werden.

Zum Würzen von Fisch und Fleisch eignet sich Kräuter-, Rauch- oder Blütensalz besonders gut.

Nicht alle Speisen, die Sie auf der Teppanyaki-Platte Delicado zubereiten möchten, bedürfen der gleichen Hitzezufuhr (Leistungsstufe am Herd). Wir empfehlen folgende Stufen:

Wissenswertes zu Teppanyaki

· Warmhalten	**Stufe** 1 – 2
· Dünsten von Obst (z. B. Äpfel)	**Stufe** 3 – 4
· Dünsten von Gemüse (z. B. Pilze)	**Stufe** 4 – 5
· schonendes Braten von Fisch/Fleisch	**Stufe** 5 – 6
· scharfes Braten von Fisch/Fleisch	**Stufe** 6 – 8
· sehr scharfes Braten von Fleisch	**Stufe** 8 – 9.

Die Oberfläche der Teppanyaki-Platte Delicado ist empfindlich. Um Kratzer zu vermeiden, empfiehlt es sich, ausschließlich Kochutensilien aus Holz, Kunststoff oder Silikon zu benutzen.

Delicado ist mit steckbaren Edelstahl-Schlaufengriffen und einem flachen Rand ausgestattet. So lässt es sich einfach und bequem mit einem Spachtel arbeiten. Die Edelstahlgriffe werden während der Zubereitung nicht heiß.

Die große Arbeitsfläche ermöglicht die zeitgleiche Zubereitung unterschiedlicher Speisen.

Beim Braten mit einer Teppanyaki-Platte entwickelt sich naturgemäß Dampf und Rauch. Es empfiehlt sich, die Dunstabzugshaube während des Zubereitungsprozesses einzuschalten.

Legen Sie die vorbereiteten Lebensmittel erst auf die Teppanyaki-Platte, wenn diese ihre Arbeitstemperatur erreicht hat. Der Garprozess startet direkt. Sobald sich das Bratgut ein wenig von der Teppanyaki-Platte löst, wenden Sie es regelmäßig, um es von allen Seiten anzubraten. Stechen Sie nicht unnötig ins Fleisch, andernfalls geht Fleischsaft verloren, das Fleisch trocknet aus.

Mit diesen Brat-/Grillzeiten (es handelt sich um Richtwerte, die sich je nach Größe, Gewicht und Konsistenz der Lebensmittel verändern können) können Sie kalkulieren:

· Brot/Toast	2 bis 6 Minuten.
· Fleisch	10 bis 20 Minuten.
· Fisch	8 bis 10 Minuten.
· Gemüse	2 bis 6 Minuten.
· Meeresfrüchte	2 bis 4 Minuten.
· Minuten-Steaks	4 bis 10 Minuten.
· Obst	1 bis 3 Minuten.
· Tofu	2 bis 4 Minuten.

Das Grillgut kann kurz vor Ende der Garzeit z. B. mit Teriyakisauce beträufelt werden. Dies sorgt für eine asiatische Geschmacksnote.

3-Schicht Material

10 JAHRE GARANTIE jetzt aktivieren!

Best.-Nr.: 9791-41 i

Die Teppanyaki-Platte Delicado wurde mit höchstem Qualitätsanspruch und viel Liebe zum Detail gefertigt. Durch die Auswahl edlen 3-Schicht-Materials, durch ihr Design und ihre besondere Konstruktion entspricht sie dem neuesten Stand der Technik im Bereich portabler Teppanyaki-Grills. Wie bei allen Produkten aus unserer Delicado-Reihe können Sie auch bei der Teppanyaki-Platte auf diese Eigenschaften vertrauen:

- hochwertiges 3-Schicht-Material aus 2 Edelstahlschichten (rostfrei) und einem Aluminumkern; besonders schwere Ausführung
- energiesparender Induktionsboden
- steckbare Schlaufengriffe mit geringem Griffüberstand für störungsfreies Kochen
- hohe Standsicherheit durch rutschhemmende Silikon-Standflächen an steckbaren Schlaufengriffen
- sehr schnelle Temperaturaufnahme und gleichmäßige Hitzeverteilung
- gleichzeitige Zubereitung verschiedener Zutaten möglich
- einfachste Trennung von Platte und Griffen ermöglicht Weitergaren im Backofen, bequeme Reinigung und Platz sparendes Aufbewahren
- besonders geeignet für Flex-Induktionskochfelder

SCHULTE-UFER®

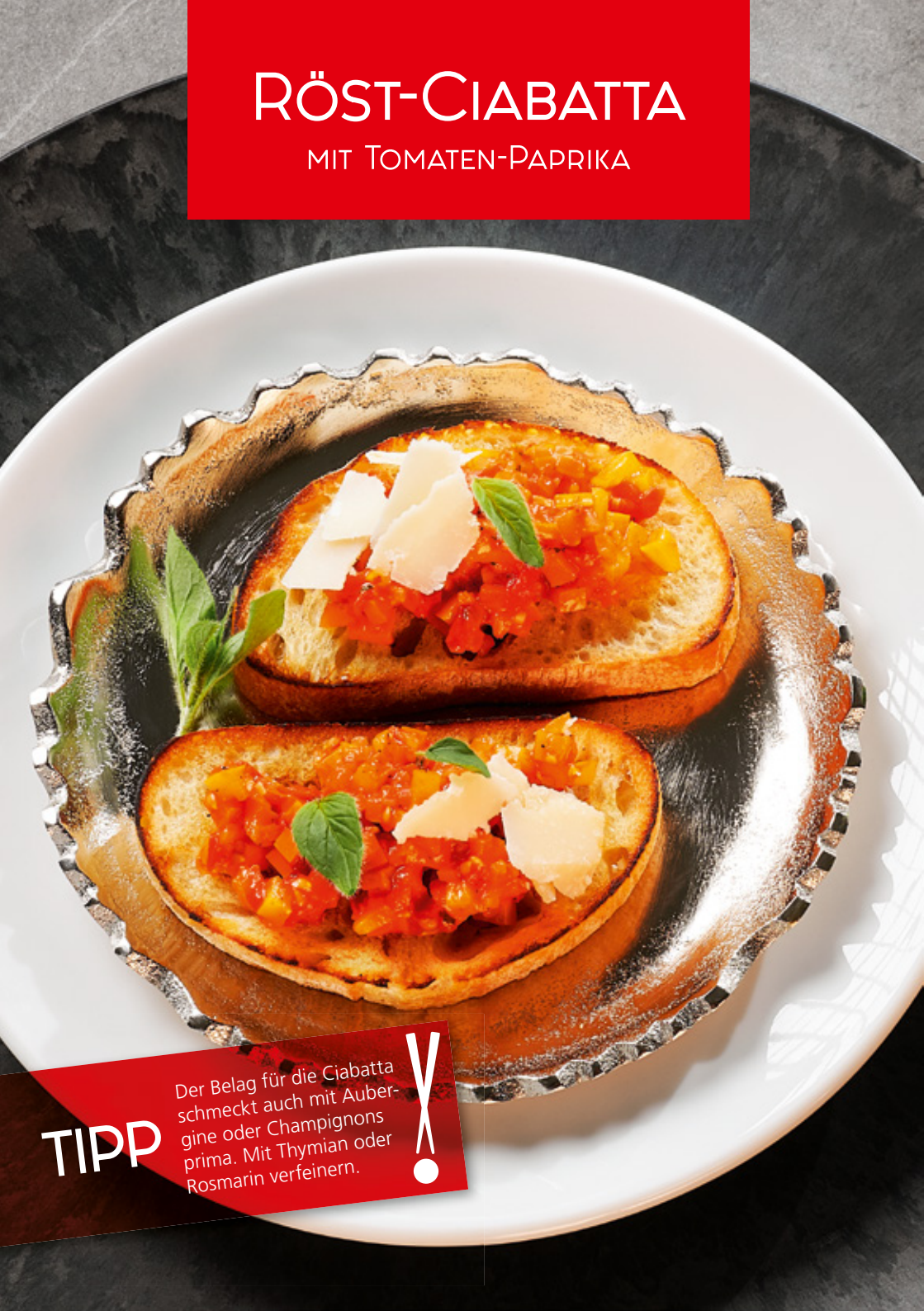
Vorspeisen

Röst-Ciabatta mit Tomaten-Paprika

Riesengarnelen mit Süßkartoffel-Aioli

Röst-Ciabatta

mit Tomaten-Paprika



TIPP

Der Belag für die Ciabatta schmeckt auch mit Auberginе oder Champignons prima. Mit Thymian oder Rosmarin verfeinern.

Zutaten
(für 4 Personen)

· 200 g Kirschtomaten
· 1 gelbe Paprikaschote
· 1 Zwiebel
· 1 Knoblauchzehe
· einige Oreganoblättchen
· 3 EL Olivenöl
· 1 EL Paprikamark
· Paprikapulver, rosenscharf
· Salz
· frisch gemahlener Pfeffer
· 1 Ciabatta
· ca. 60 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Tomaten waschen und vierteln. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Oregano waschen.

2. Die Teppanyaki-Platte mit 1 EL Öl bestreichen und auf mittlerer Temperatur vorheizen. Anschließend Tomatenmischung ca. 5 Minuten unter Wenden braten, mit Paprikamark und Oregano verfeinern und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3. Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, dünn mit übrigem Öl bestreichen und auf der Teppanyaki-Platte von beiden Seiten goldbraun rösten.

4. Tomaten-Paprikamischung auf den Ciabattascheiben verteilen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Riesengarnelen

mit Süßkartoffel-Aioli

TIPP

Der Dip schmeckt auch mit Kürbis oder Rote Bete und lässt sich prima mit frischen gehackten Kräutern (z. B. glatter Petersilie) verfeinern.

Zutaten
(für 4 Personen)

- 200 g Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Pflanzenöl
- 50 g Salatmayonnaise
- 50 g Joghurt
- Salz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- 200 g küchenfertige Riesengarnelen

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Teppanyaki-Platte mit 2 EL Öl bestreichen und anschließend auf mittlerer Temperatur vorheizen. Süßkartoffeln und Knoblauch darauf geben und ca.15 Minuten braten.

2. Süßkartoffel-Knoblauchmischung mit Mayonnaise und Joghurt pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit übrigem Öl auf die Teppanyaki-Platte geben und von jeder Seite 1 - 2 Minuten braten. Garnelen mit dem Süßkartoffel-Aioli-Dip und nach Wunsch mit auf der Teppanyaki-Platte gerösteten Baguettescheiben oder Brotchips servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Hauptspeisen

Roastbeef-Tataki mit Gemüse

Schweinefilet mit buntem Sommer-Gemüse

Entenbrustfilet mit Brat-Kürbis

Lammfilet-Fenchel-Spieße

Schollenfiletröllchen mit gebratenen Honig-Schwarzwurzeln

Japanisches Gemüse

Roastbeef-Tataki

mit Gemüse

TIPP

Wer es gerne noch schärfer mag, kann die Würzsauce mit einer kleinen roten Chilischote verfeinern.

Zutaten

(für 2 Personen)

· 1 Bio-Limette
· 1 kleines Stück Ingwer, ca. 1 cm
· 4 EL Sojasauce
· 2 EL Reisessig
· 2 TL Ahornsirup
· frisch gemahlener Pfeffer
· 1 Möhre
· 100 g Zuckerschoten
· 100 g Sprossen
· 400 g Roastbeef
· 2 EL Sesam
· ½ TL grobes Meersalz
· 2 - 3 EL Sesamöl
· 1 - 2 TL Wasabi

Zubereitung

1. Für die Würzsauce Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben; die Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen, fein reiben und mit 2 EL Sojasauce, Reisessig, der Hälfte Limettenabrieb und -saft, 1 TL Ahornsirup und Pfeffer verrühren.

2. Möhre schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in Streifen schneiden. Sprossen vorsichtig waschen.

3. Roastbeef trocken tupfen. Die Teppanyaki-Platte auf mittlerer Temperatur vorheizen, den Sesam darauf 2 - 3 Minuten rösten und umfüllen. Sesam mit Salz in einem Mörser fein zerkleinern. Die Teppanyaki-Platte mit Öl bestreichen und das Roastbeef auf einer Hälfte der Platte von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten (je nach Höhe des Roastbeefs und gewünschter Garstufe) braten.

4. Möhre, Zuckerschoten und Sprossen auf die andere Hälfte der Teppanyaki-Platte geben und 3 - 5 Minuten braten. Gemüse mit restlichem Limettenabrieb und -saft, übriger Sojasauce und Ahornsirup sowie Pfeffer abschmecken.

5. Roastbeef in Scheiben schneiden, mit Wasabi bestreichen und etwas Sesamsalz würzen. Anschließend mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Roastbeef mit der Würzsauce beträufeln und alles servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Schweinefilet

mit buntem Sommer-Gemüse

TIPP

Zitronengras lässt sich prima einfrieren. In grobe Stücke schneiden und zur Verfeinerung von Schmorgerichten und Eintöpfen/Suppen verwenden.

SCHULTE-UFER®

Zutaten
(für 2 Personen)

· 1 kleiner Stängel Zitronengras
· 1 kleine Bio-Limette
· 2 EL Sake
· 2 EL Mirin
· 1 TL Reisessig
· 1 EL Teriyaki-Sauce (fertig käuflich)
· 1 TL Honig
· frisch gemahlener Pfeffer
· 300 g Schweinefilet
· 1 kleine Zucchini
· je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
· 1 kleine Zwiebel
· 1 Knoblauchzehe
· 2 Thymianzweige
· 4 Rosmarinnadeln
· 2 - 3 EL Olivenöl
· Salz

Zubereitung

1. Für die Marinade Zitronengras waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben; die Limette halbieren und den Saft auspressen. Zitronengras, Limettenabrieb und -saft, Sake, Mirin, Reisessig, Teriyaki-Sauce und Honig verrühren und mit Pfeffer würzen.

2. Filet trocken tupfen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut vermengen und kurze Zeit kalt stellen.

3. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen und die Paprika waschen. Zwiebel abziehen und mit Zucchini und Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen.

4. Die Teppanyaki-Platte mit Öl bestreichen und auf mittlerer Temperatur vorheizen. Zucchini, Paprika, Zwiebel und Knoblauch sowie Kräuter auf die Teppanyaki-Platte geben und unter Wenden ca. 5 - 10 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Hälfte der Platte schieben oder bereits herunternehmen.

5. Filet aus der Marinade nehmen und auf der Teppanyaki-Platte von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Filet mit Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Entenbrustfilet

mit Brat-Kürbis

TIPP Zum Entenbrustfilet passt sehr gut in Curry-Kokosöl geschwenkter Duftreis.

Zutaten

(für 4 Personen)

- 4 EL Sake
- 1 EL Reisessig
- 4 EL Mirin
- 2 EL brauner Zucker
- 8 EL Sojasauce
- 800 g Entenbrustfilet
- 1 kleines Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 - 3 EL Kürbiskernöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Pflanzenöl

Zubereitung

1. Sake, Reisessig, Mirin, braunen Zucker und Sojasauce in einem kleinen Topf aufkochen und 1 - 2 Minuten dicklich einkochen lassen. Entenbrust waschen, trocken tupfen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und kurze Zeit kalt stellen.

2. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Kürbishälften waschen, trocken tupfen und anschließend in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden. Die Teppanyaki-Platte auf mittlerer Temperatur vorheizen. Kürbiskerne auf der Teppanyaki-Platte ca. 3 Minuten rösten und herunternehmen.

3. Kürbiskernöl auf der Teppanyaki-Platte erhitzen. Kürbisspalten und Ingwer auf der Teppanyaki-Platte 20 - 25 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und herunternehmen.

4. Die Teppanyaki-Platte mit Pflanzenöl bestreichen. Entenbrust aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und auf der Teppanyaki-Platte von jeder Seite 2 - 4 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) braten.

5. Entenbrust mit dem Brat-Kürbis auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Lammfilet-Fenchel-Spieße

TIPP Statt der Kichererbsen können Sie auch weiße Riesenbohnen oder Belugalinsen verwenden.

Zutaten

(für 4 Personen)

- 1 Dose Kichererbsen (425 ml)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Tomaten
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 4 - 5 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Fenchelknollen
- 2 Rosmarinnadeln
- einige Oreganoblättchen
- 500 g Lammfilet
- 8 Lorbeerblätter
- lange Holz- oder Metallspieße

Zubereitung

1. Für den Salat Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in feine Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken.

2. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für das Dressing die Hälfte Zitronenabrieb und -saft, 2 EL Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Petersilie vermischen.

3. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden. Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 5 Minuten vorgaren. Für die Marinade Kräuter waschen und fein hacken. Übrigen Zitronenabrieb und -saft, Kräuter und 1 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lammfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Lammfilet, Fenchel und Lorbeerblätter auf Spieße reihen und mit der Marinade bestreichen. Die Teppanyaki-Platte mit übrigem Öl bestreichen und auf mittlerer Temperatur vorheizen. Lammfilet-Fenchel-Spieße auf die Teppanyaki-Platte geben und 10 - 12 Minuten von allen Seiten braten. Lammfilet-Fenchel-Spieße mit Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schollenfiletröllchen

mit gebratenen Honig-Schwarzwurzeln

TIPP Statt Petersilien-Kartoffeln eignet sich auch frisches Landbrot als Beilage.

Zutaten

(für 2 Personen)

- 3 EL Weinessig
- 2 - 3 EL Mehl
- 1 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- 5 - 6 TL Zitronensaft
- ½ TL Zucker
- 6 Schollenfilets
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Ei
- 30 g Toastbrot
- 30 g Paniermehl
- 1 EL gemischte, gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
- 2 - 3 EL Pflanzenöl
- 1 ½ EL flüssiger Honig
- Chili, gemahlen
- kleine Holzspieße

Zubereitung

1. Essig, 1 EL Mehl und 2 Liter kaltes Wasser verrühren. Schwarzwurzeln waschen, schälen und beide Enden abschneiden. Die Wurzeln erneut waschen, schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Schwarzwurzeln gut abspülen, in kochendes Salzwasser mit 2 TL Zitronensaft und Zucker geben und ca. 15 Minuten garen.

2. Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mit 2 TL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach innen aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Übriges Mehl in einen tiefen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Toastbrot im Mixer fein zerkleinern, mit Paniermehl und Kräutern vermischen und auf einen flachen Teller geben. Schollenfileteröllchen erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in der Paniermehlmischung wenden.

3. Die Teppanyaki-Platte mit Öl bestreichen und auf mittlerer Temperatur vorheizen. Schwarzwurzeln auf einer Hälfte der Teppanyaki-Platte unter Wenden ca. 8 - 10 Minuten braten. Schollenfileteröllchen auf der zweiten Hälfte der Platte von allen Seiten ca. 10 Minuten braten. Schwarzwurzeln mit Honig, übrigem Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

4. Schollenfileteröllchen mit Honig-Schwarzwurzeln auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Petersilien-Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Japanisches Gemüse

mit Sojasauce

TIPP Verfeinern Sie das Gemüse noch mit gebratenen Garnelen, Lachsfilet oder Rinderfiletstreifen.

Zutaten

(für 4 Personen)

- 1 kleines Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 100 g Sprossen
- 500 g Brokkoli
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Zuckerschoten
- 2 - 3 EL Sesamöl
- 4 - 5 EL Sojasauce
- Currypulver
- bunter, frisch gemahlener Pfeffer
- ca. 80 - 100 g Kroepoek (Krabbenchips)

Zubereitung

1. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Sprossen vorsichtig waschen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, waschen, in kochendem Salzwasser 5 - 8 Minuten garen. Anschließend abgießen und abschrecken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken.

2. Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen. Spitzkohl in Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen. Paprika waschen und in grobe Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen.

3. Die Teppanyaki-Platte mit Öl bestreichen und auf mittlerer Temperatur vorheizen. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Spitzkohl, Paprika und Zuckerschoten auf die Platte geben und unter Wenden 10 - 15 Minuten braten. Brokkoli und Sprossen zufügen, kurz miterhitzen und das Gemüse mit Sojasauce, Curry und Pfeffer abschmecken. Mit Kroepoek (Krabbenchips) servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nachspeisen

Mini-Pancakes mit Calvados-Äpfeln

Gebratene Portwein-Pflaumen

Mini-Pancakes

mit Calvados-Äpfeln

TIPP Zu den Pancakes Walnuss- oder Vanilleeis servieren.

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Teig:

· 50 g Butter zzgl. etwas mehr zum Braten
· 300 ml Milch
· 2 Eier
· 30 g Zucker
· 200 g Mehl
· 1 EL (Weinstein-) Backpulver

Für die Calvados-Äpfel:

· 500 g säuerliche Äpfel
· 1 - 2 EL Zitronensaft
· 40 g Mandelstifte
· 1 TL Butter
· 2 EL Calvados
· 1 EL Honig
· 1 - 2 Prisen Zimt, gemahlen
· ½ TL Zimt und 2 EL Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Für den Teig Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit Milch, Eiern, Zucker, Mehl und Backpulver verrühren.

2. Für die Calvados-Äpfel Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit diese nicht braun werden.

3. Die Teppanyaki-Platte auf mittlerer Temperatur vorheizen. Mandeln auf die Teppanyaki-Platte geben, goldbraun rösten und herunternehmen. Äpfel mit Butter auf die Teppanyaki-Platte geben und 3 - 5 Minuten braten. Mit Calvados beträufeln und mit Honig und Zimt verfeinern. Calvados-Äpfel von der Teppanyaki-Platte nehmen und die Platte spülen.

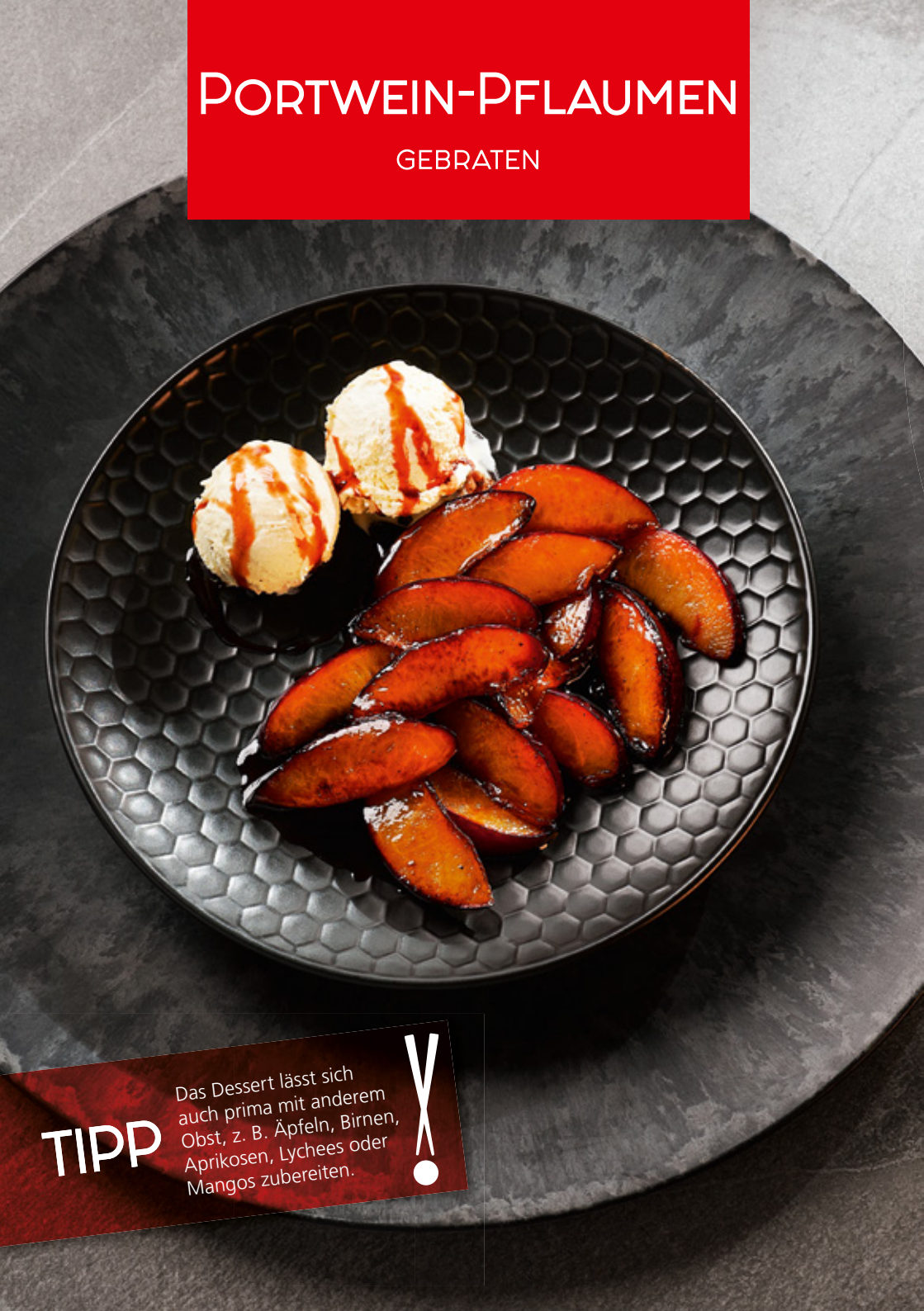
4. Zum Backen der Mini-Pancakes etwas Butter auf die Teppanyaki-Platte geben. Für jeden Pancake eine kleine Schöpfkelle Teig auf die Teppanyaki-Platte geben und 1 - 2 Minuten backen, bis sich kleine Blasen auf der Pancake-Oberfläche bilden. Pancakes wenden und von der anderen Seite ebenfalls 1 Minute backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und die Pancakes im Backofen bei 80° C warmhalten.

5. Mini-Pancakes mit Zimt-Zucker bestreuen, mit Calvados-Äpfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Portwein-Pflaumen

gebraten



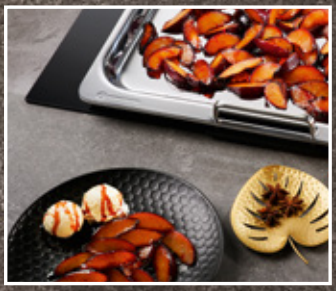
TIPP

Das Dessert lässt sich auch prima mit anderem Obst, z. B. Äpfeln, Birnen, Aprikosen, Lychees oder Mangos zubereiten.

Zutaten

(für 4 Personen)

· 200 ml roter Portwein
· 4 EL Agavendicksaft
· 1 Zimtstange
· 1 Anisstern
· 2 Kardamomkapseln
· 8 rote Pflaumen oder 12 Zwetschgen
· 1 - 2 TL Butter
· 8 Kugeln Vanilleeis



Zubereitung

1. Portwein und Agavendicksaft mit Zimtstange, Anis und Kardamom in einem kleinen Topf aufkochen und etwas einkochen lassen.

2. Pflaumen waschen, halbieren, Steine entfernen und die Pflaumen in Spalten schneiden. Pflaumenspalten in die Portweinmischung geben und mindestens 2 - 3 Stunden, besser über Nacht marinieren.

3. Pflaumen aus der Portweinmischung nehmen und abtropfen lassen. Dabei die restliche Marinade auffangen und durch ein Sieb gießen. Die Teppanyaki-Platte mit Butter bestreichen und auf mittlerer Temperatur vorheizen. Die Pflaumen auf die Platte geben und 5 - 8 Minuten (je nach gewünschter Konsistenz) braten.

4. Die Pflaumen mit der aufgefangenen Marinade beträufeln, mit Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
zzgl. Marinierzeit

SCHULTE-UFER®

Best.-Nr. w-00708 10.2020

4 007257 626119

Josef Schulte-Ufer KG
Hauptstraße 56 · 59846 Sundern · Germany
Tel. +49 (0) 2933.981-0 · Fax +49 (0) 2933.7150
www.schulteufer.de

Änderungen vorbehalten.

Alle Zeitangaben sind Richtwerte und können variieren.