



LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste KochShow mit Helmut Feuerlein (2 Personen)

MENÜ:

1. Gang: Feldsalat, Feigensenfdressing, Räucherforellenrilette
2. Gang: Medaillons vom Hirschkalbsrücken in Gewürzbacon, Selleriepüree, Rosenkohlblätter, Portweinreduktion
3. Gang: Kürbiskern – Eisparfait

1. Gang: Feldsalat, Feigensenfdressing, Räucherforellenrilette

- 100 g Feldsalat, küchenfertig (geputzt, gewaschen und trockengeschleudert)
- 200 g Räucherforellenfilet (ohne Haut, größere Gräten entfernt)
- 2 Esslöffel. Sauerrahm
- Feigensenfdressing:
 - 1 kleiner, säuerlicher Apfel
 - Zitronensaft
 - 80 g Tessiner Feigensenf
 - 50 g Senf mittelscharf
 - 65 g Apfelessig
 - 250 ml Wasser
 - 250 ml Sonnenblumenöl
 - 35 ml Olivenöl
 - 6 g Salz
 - 1 g Pfeffer





LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste KochShow mit Helmut Feuerlein (2 Personen)

AUS DER EIGENEN SPEISEKAMMER (nicht im FridaFrisch-Paket enthalten)

- 1 Essl. Sauerrahm
- 1 TL Schnittlauch mit einem scharfen Messer geschnitten
- 1 Zweig Dill
- Zitronensaft
- Cayennepfeffer (oder Piment Espelette)
- Salz, Pfeffer schwarz aus der Mühle
- 1 Essl. geröstete Brotwürfelchen oder Walnußkerne

AUSSERDEM

- 1 kleine Schüssel für das Rilette
- 1 Schüssel für den Salat
- 1 Gabel, 2 Esslöffel zum Formen des Rillettes
- 1 Speiseteller zum Anrichten





LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste KochShow mit Helmut Feuerlein (2 Personen)

2. Gang: Medaillons vom Hirschkalbsrücken in Gewürzbacon, Selleriepüree, Rosenkohlblätter, Portweinreduktion

- 2 Medaillons vom Hirschkalbsrücken à 160 g
(ca. ½ Std. vor Zubereitung aus dem Kühlschrank gelegt)
- 2 Scheiben Bacon (milder Frühstückspeck)
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- Küchengarn zum Binden der Medaillons
- Je 100 ml Portwein und Rotwein (Spätburgunder)
- 1 TL. Schalotten oder Zwiebelwürfelchen
- Wildgewürz
- 100 g Rosenkohlblätter, gewaschen
- 200 g Knollensellerie, geschält und in ca. 3 cm. große Würfel geschnitten

AUS DER SPEISEKAMMER (nicht im FridaFrisch-Paket enthalten)

- 1 Orange, unbehandelt
- Pfeffer schwarz aus der Mühle, Salz
- Muskatnuss
- Pflanzenöl zum Braten, Butter
- Preiselbeerkompott mit ganzen Beeren





LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste KochShow mit Helmut Feuerlein (2 Personen)

AUSSERDEM

- Ofengitter und passender Teller (zum garen der Medaillons im Ofen)
- Kerntemperaturfühler oder Fleischthermometer
- Feines Sieb zum Passieren der Sauce
- Schneidebrett und scharfes Küchenmesser
- Bratpfanne (26 cm. Durchmesser)
- Pfannenwender, Palette, oder Fleischpinzette
- Passender Kochtopf zum blanchieren des Rosenkohls
- Sieblöffel, Sieb zum Abgießen
- Kleiner Topf oder Sauteuse für den Sellerie
- Küchenmixer (Thermomix) oder Pürierstab zum feinen mixen des Sellerie
- Löffel zum Anrichten





LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste KochShow mit Helmut Feuerlein (2 Personen)

3. Gang: Kürbiskern – Eisparfait

- 1 Ei (Größe M)
- 3 Eigelb (Größe M)
- 3 Essl. bestes Kürbiskernöl
- 30 g Kürbiskerne, geröstet und grob gehackt

AUS DER EIGENEN SPEISEKAMMER (nicht im FridaFrisch-Paket enthalten)

- 75 g Zucker, Prise Salz
- 3 Essl. Läuterzucker (Zuckersirup aus Zucker und Wasser 1:1 1 Minute geköchelt)
- ½ TL. Johannisbrotkernmehl
- 1 TL. Grüne Pistazienkerne grob gehackt
- 250 g Sahne (halbfest geschlagen)

AUSSERDEM

- Metallschüssel mit rundem Boden und passenden Topf zum Aufschlagen der Eiermasse (Topf sollte von der Rührschüssel geschlossen sein, damit kein Dampf entweichen kann)
- Handrührgerät oder Schneebesen, Teigschaber
- 1 Kastenform mit Frischhaltefolie ausgelegt und Platz im Gefrierfach

Wenn Sie das Zutaten-Paket für 2 Personen für die KochShow von unserem Partner **FridaFrisch** zum **Preis von 35€** vor die Haustüre geliefert haben möchten, einfach **bis zum 9. Dezember bestellen** auf www.fridafrisch.de

