

KOCHEN WIE DIE PROFIS

DER STUDI-KOCHKURS ALS DIGITALE
RETRO-AUSGABE ZUM 100. GEBURTSTAG
DER MENSA ACADEMICA



GOLDEN-TWENTIES-MENÜ

KANINCHENROULADE GEFÜLLT MIT
PAK CHOI, GESCHMORTER KEULE
UND WEINKRAUT |

DAZU BÄCKERINKARTOFFELN

Rezept für 4 Personen

BÄCKERINKARTOFFELN

Zutaten

750 g Kartoffeln (mehligkochend, geschält)
225 g Zwiebeln (in dünne Ringe geschnitten)
Salz
Pfeffer (schwarz)
Muskatnuss (gerieben)
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Pflanzencreme



100 JAHRE
STUDIERENDENWERK
AACHEN

KOCHEN WIE DIE PROFIS

DER STUDI-KOCHKURS ALS DIGITALE
RETRO-AUSGABE ZUM 100. GEBURTSTAG
DER MENSA ACADEMICA



Zubereitung

1. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und beides etwa 15 Minuten einweichen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2) vorheizen. Die Kartoffeln und die Zwiebeln abgießen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Lage Kartoffeln und Zwiebeln auf den Boden einer flachen ofenfesten Auflaufform schichten und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die restlichen Kartoffeln in drei bis vier weiteren Lagen darauf verteilen und jede Schicht würzen.
3. Den Knoblauch in die Gemüsebrühe rühren und diese über die Kartoffeln gießen. Die Pflanzencreme darauf verteilen und alles etwa 1 ½ Stunden backen, bis die Kartoffeln ganz weich sind (zur Kontrolle mit einer Gabel hineinstecken) und sich eine goldbraune Kruste gebildet hat. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

WEINKRAUT

Zutaten

750 g Weißkohl
20 g Zwiebeln
3 Äpfel
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter



100 JAHRE
STUDIERENDENWERK
AACHEN

KOCHEN WIE DIE PROFIS

DER STUDI-KOCHKURS ALS DIGITALE
RETRO-AUSGABE ZUM 100. GEBURTSTAG
DER MENSA ACADEMICA



Zubereitung

1. Die äußeren, unschönen Blätter vom Kohl entfernen, mit einem großen Messer vom Strunk aus halbieren, vierteln oder sechsteln, den Strunk abtrennen. Die Kohlstücke unter fließendem Wasser abspülen. Dicke Rippen flach abschneiden. Den Kohl in Streifen schneiden oder hobeln.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Die Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie die Apfelscheiben darin andünsten, dann den Kohl in die Pfanne dazu geben und mehrmalig wenden, mit Flüssigkeit aufgießen. Den Topf mit einem Deckel verschließen, einmalig aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und ca. 25-45 Minuten dünsten. Die Petersilie waschen und fein hacken. Mit Kümmel, frisch gemahlenem Pfeffer, Kräutern und dem Weißwein würzen.

KANINCHENROULADE

Zutaten

- 4 Kaninchenrücken mit Bauchlappen
- 4 Scheiben Speck
- Petersilie, Thymian
- Kaninchenfarce
- Pak Choi



100 JAHRE
STUDIERENDENWERK
AACHEN

KOCHEN WIE DIE PROFIS

DER STUDI-KOCHKURS ALS DIGITALE
RETRO-AUSGABE ZUM 100. GEBURTSTAG
DER MENSA ACADEMICA



Zubereitung

1. Die Filets ausbreiten und die Bauchlappen plattieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Den Speck auf das plattierte Fleisch legen und anschließend den zuvor blan-
chierten Pak Choi auflegen.
3. Die Kaninchenfarce gleichmäßig auf dem Pak Choi verteilen.
4. Die Rouladen aufrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.
5. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Roulade gleichmäßig von allen Seite an-
braten. Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Rouladen für ca 10 Minuten ga-
ren. Zwischendurch mit Rotwein ablöschen.
6. Für die Soße den Fond abschmecken und mit Mehl oder Sahne abbinden.

FÜR DIE FARCE

Zutaten

500 g Abschnitte vom Kaninchen
Salz, Pfeffer
H-Schlagsahne (30 % Fett)



100 JAHRE
STUDIERENDENWERK
AACHEN

KOCHEN WIE DIE PROFIS

DER STUDI-KOCHKURS ALS DIGITALE
RETRO-AUSGABE ZUM 100. GEBURTSTAG
DER MENSA ACADEMICA



Zubereitung

1. Kaninchenabschnitte in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und nach belieben mit frischen Kräutern würzen. Anschließend spfort durch den Fleischwolf drehen.
2. Das Kaninchen anschließend mit kalter Sahne im Küchenmixer sehr fein mixen bis eine glatte Masse entsteht. Anschließend durch ein feines Haarsieb -am besten mit einem Metallschaber streichen.
3. Mit einem Teigschaber oder Löffel die Masse glatt rühren und nach belieben noch geschlagene Sahne unterheben. Mit Cognac, Madeira, Portwein oder Noilly Prat abschmecken.



100 JAHRE
STUDIERENDENWERK
AACHEN