

Live
OSTER
ONLINE-KOCHKURS



LAFER

ALLE INFORMATIONEN, DIE
DU VOR DEM KOCHKURS
BENÖTIGST

BOX INHALT

300 g geräuchertes Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)

5 kleine Schalotten

4 Bio Limetten

320 ml Olivenöl

3 kleine Chilischoten

100 g Crème fraîche

1 kleines Ciabattabrot

4 Knoblauchzehen

1 Schweinefilet

50 g Bärlauch gewaschen

270 g Butter

130 g Risottoreis

400 ml heißen Geflügelfond (LAFER)

50 g geriebener Parmesan

1 Bund Blattpetersilie

300 g gemischte Pilze

6 Stangen grüner Spargel

1 Vanilleschote

4 Bio Orangen

40 ml Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

SELBST ZU BESORGEN

Salz

Pfeffer

evtl. 8 Cocktailtomaten

evtl. 50 g Rucolasalat

60 g trockenes Toastbrot fein gerieben
oder Pankobrösel oder Semmelbrösel

70 ml Weißwein

1/8 l Milch

60 g Sahne

75 g Mehl

3 Eier

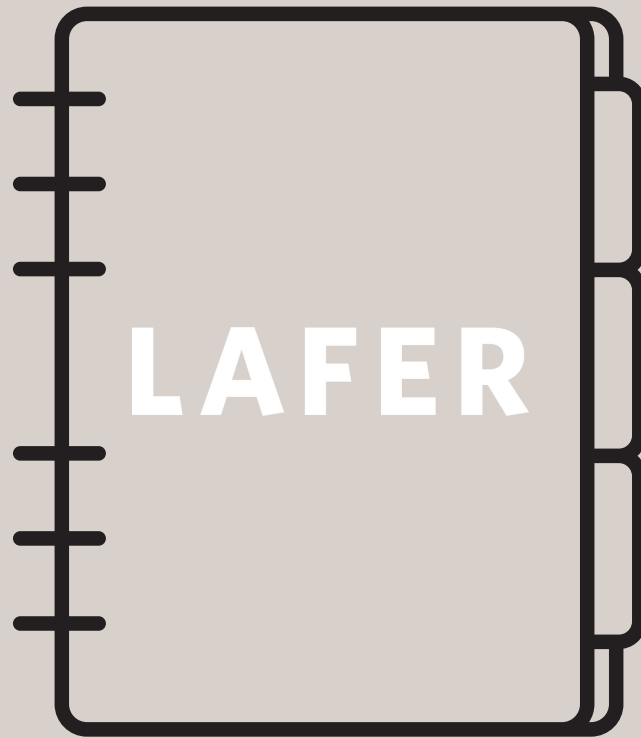
100 g Zucker

evtl. 2 Kugeln Vanilleeis

EQUIPMENT

Schneidebrett
Großes Küchenmesser
Zitronenreibe
evtl. Zitronenpresse
Schüsseln
Löffel
Große Pfanne
evtl. Brotmesser
wenn vorhanden Metallring
Zerkleinerer oder Pürierstab
Handrührgerät
Gefrierbeutel oder Klarsichtfolie
Topf
evtl. Pinsel oder Küchentuch
Grillpfanne
Feines Sieb
Schüssel
Schneebesen
1 beschichtete Pfanne (ca. 18 cm Durchmesser)
1 langes Streichholz

REZEPTE



Lachstartar mit Crème Fraîche



300 g geräuchertes Lachsfilet
(ohne Haut und Gräten)
2 kleine Schalotten
1 Bio Limette
30 ml Olivenöl
Salz
3 kleine Chilischoten

100 g Crème fraîche
Salz
restliche Limettenschale
1 Bio-Limette

1 kleines Ciabattabrot
50 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Optional als Garnitur:

8 Cocktailtomaten
50 g Rucolasalat
20 ml Olivenöl
Salz

Lachsfilet in kleine Würfel hacken bzw. schneiden.

Schalotten schälen und klein hacken.
 $\frac{1}{2}$ Bio Limette abreiben und Saft auspressen.

Alles mit Olivenöl und Salz mischen.
1 Chilischote halbieren, Kerne entfernen und klein hacken, dann ebenfalls zum Tartar geben und abschmecken.

Crème fraîche mit Salz und restlicher Limettenschale vermischen.

Ciabattabrot in ca. 7-8 mm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und Knoblauch grob zuschneiden (mit Schale), in dem Olivenöl erhitzen und darin die Brotscheiben von beiden Seiten rösten.

Metallring bis kurz unter den Rand mit dem Tartar füllen, fest andrücken und Crème fraîche darauf streichen.

Mit den restlichen Chilischoten belegen.

Vor dem Servieren Metallring abziehen.

Dann ganz leicht etwas Bio-Limettenschale darüber reiben.

Das ganze nun mit Cocktailtomaten und Rucolasalat garnieren und mit Olivenöl + Salz beträufeln.

Schweinemedallions mit Bärlauchkruste, Pilzrisotto und gegrillter Spargel

1 Schweinefilet
Salz
Pfeffer
40 ml Olivenöl

Das Schweinefilet von Sehnen und Häuten befreien und in 4 gleich große Medallions schneiden. Plattdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

50 g Bärlauch gewaschen
40 ml Olivenöl
80 g weiche Butter
Salz
Pfeffer
60 g trockenes Toastbrot fein gerieben oder Pankobrösel oder Semmelbrösel

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions dann von beiden Seiten anbraten.
Auf ein Backblech legen und dann je nach Dicke für ca. 10 Minuten bei 110°C in den Ofen schieben.

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
130 g Risottoreis
70 ml Weißwein
400 ml heißen Geflügelfond

Bärlauchblätter grob hacken und mit Olivenöl in einem Zerkleinerer fein pürieren.

50 g geriebener Parmesan
50 g Butter
3 Stängel Blattpetersilie (nur die Blätter, fein gehackt)
Salz
Pfeffer
1 Limette

Die weiche Butter schaumig schlagen. Bärlauchpüree untermischen. Brösel dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Gefrierbeutel oder zwischen zwei Klarsichtfolien geben und 3 mm dick ausrollen und dann in den Kühlschrank oder ins Tiefkühlfach legen.

Wenn die Kruste fest geworden ist, in der Größe der Medallions Stücke daraus schneiden oder ausstechen und auf die Medallions legen. Im Backofengrill überbacken, bis die Kruste eine leichte braune Farbe hat.

Schweinemedallions mit Bärlauchkruste, Pilzrisotto und gegrillter Spargel

Bärlauchblätter grob hacken und mit Olivenöl in einem Zerkleinerer fein pürieren.

Die weiche Butter schaumig schlagen. Bärlauchpüree untermischen. Brösel dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Gefrierbeutel oder zwischen zwei Klarsichtfolien geben und 3 mm dick ausrollen und dann in den Kühlschrank oder ins Tiefkühlfach legen.



Wenn die Kruste fest geworden ist, in der Größe der Medallions Stücke daraus schneiden oder ausstechen und auf die Medallions legen. Im Backofengrill überbacken, bis die Kruste eine leichte braune Farbe hat.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und dann in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis beigegeben und ohne Farbe anbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Wein vollkommen verkochen lassen.

Mit dem heißen Geflügelfond nach und nach aufgießen (ca. 3-5-mal). Das dauert ca. 18 Minuten, das Reiskorn soll außen weich und innen einen leichten bissfesten Kern haben.

Herd ausschalten, Parmesan, Butter und Petersilie einrühren, es muss schön „schlotzig“ sein.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Schweinemedallions mit Bärlauchkruste, Pilzrisotto und gegrillter Spargel

300 g gemischte Pilze
50 ml Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
40 g Butter
3 Zweige Petersilie (davon die
Blätter fein gehackt)

6 Stangen grüner Spargel
40 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Limette

Die Pilze mit einem Tuch oder Pinsel säubern und in Stücke schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und dazugeben.

Alles schön braun anbraten lassen. Butter und die gehackte Petersilie zum Schluss dazugeben. Nicht mehr auf dem Herd weiterbraten lassen.

Das hintere Ende der Spargelstangen abschälen und dann in einer Grillpfanne mit dem heißen Olivenöl langsam grillen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss ein bisschen Limettenschale darüber reiben und mit Limettensaft beträufeln.

Crêpes Suzette

1/8 l Milch
60 g Sahne
75 g Mehl
1 Prise Salz
Mark von 1 Vanilleschote
1 Ei
2 Eigelb
40 g flüssige Butter zum
Backen

Für die Sauce:

100 g Zucker
60 g Butter
2 Orangen
Saft von 2 Orangen
Abgeriebene Schale von 1
unbehandelten Orange
40 ml Orangenlikör (z.B. Grand
Marnier)

Optional:

2 Kugeln Vanilleeis

Milch, Sahne, gesiebtes Mehl, Salz, Vanillemark, Ei und Eigelb zu einem Teig verrühren. Ca ¼ Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Die Butter dazugeben und ganz leicht bräunen.

Den Karamell unter Rühren mit dem Orangensaft ablöschen und die Orangenschale dazugeben. Die Sauce unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. 40 ml Orangenlikör dazugeben.

Orangen fachgerecht schälen und zwischen den Häuten die Orangenfilets herausschneiden.

Eine beschichtete Pfanne (18cm Durchmesser) mit etwas flüssiger Butter einpinseln. Darin aus dem Teig hauchdünne Crêpes backen. Diese zusammenfalten und mit der Sauce in der Pfanne erwärmen.

Crêpes mit dem Orangenlikör übergießen und mit einem langen Streichholz anzünden. Die Crêpes auf 2 Tellern anrichten und mit der Sauce, den Orangenfilets und Vanilleeis servieren.

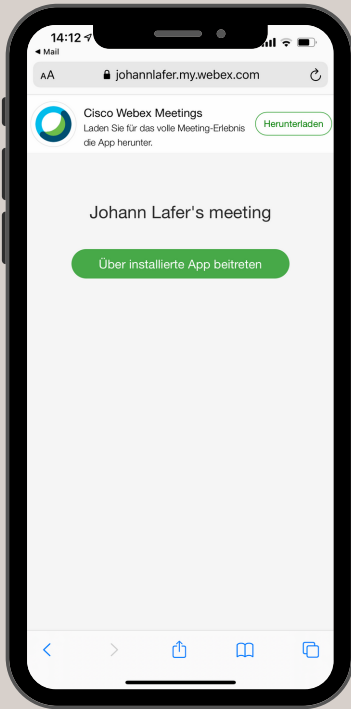


WEBEX ANLEITUNG

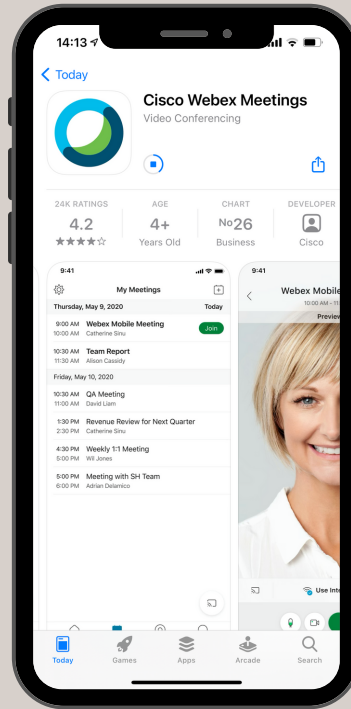


TABLET/SMARTPHONE

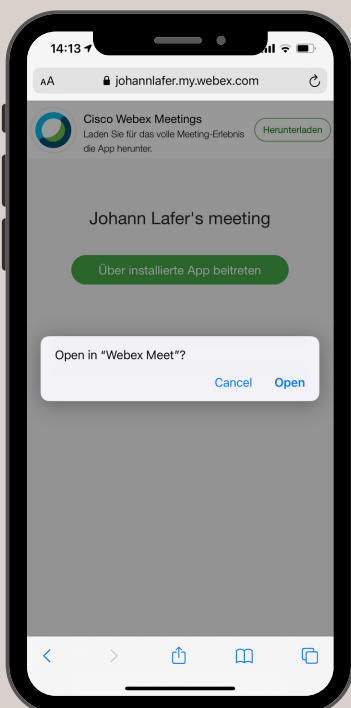
1. Tippe auf den WebEx Konferenzlink in der Bestätigungsmail.



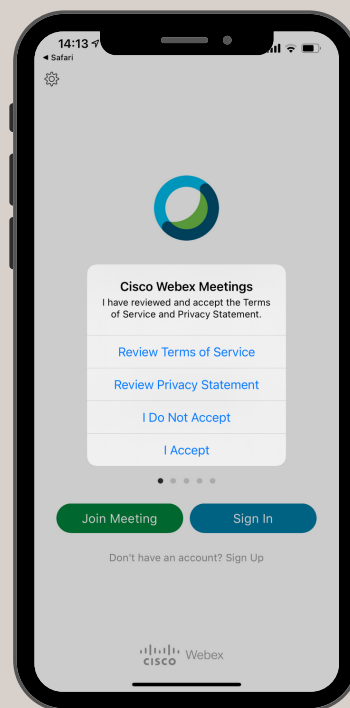
2. Lade die Webex App im Appstore herunter.



3. Tippe auf den grünen Button.

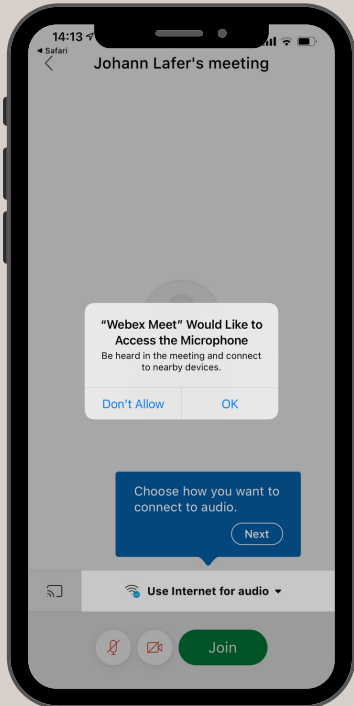


4. Tippe auf "Ich Akzeptiere".

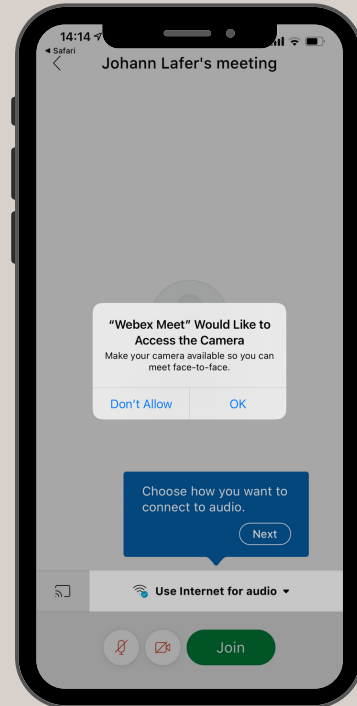


TABLET/SMARTPHONE

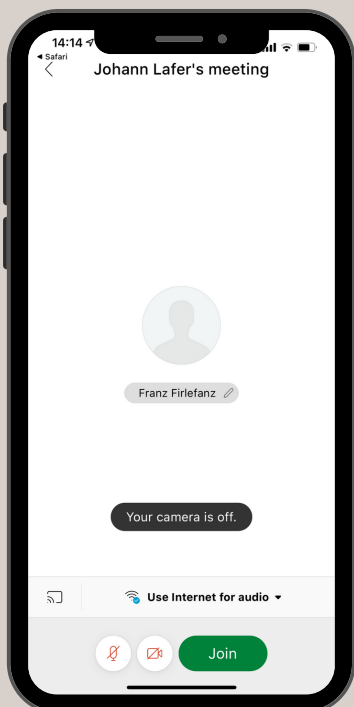
5. Erlaube WebEx auf ihr Mikrofon zuzugreifen.



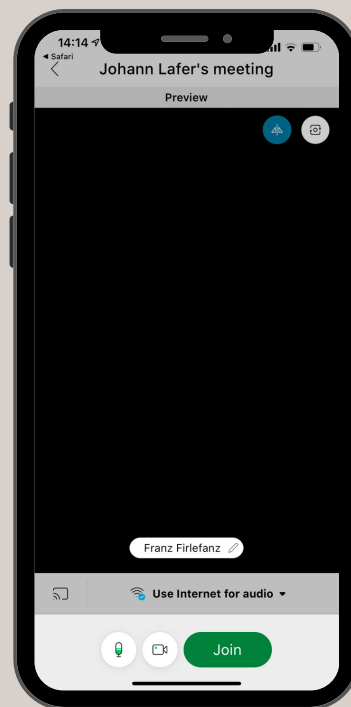
6. Erlaube WebEx auf ihre Kamera zuzugreifen.



7. Gebe deinen Namen und E-mail Adresse ein & aktiviere dein Video.



8. Sobald du das Video siehst drücke auf "Beitreten".

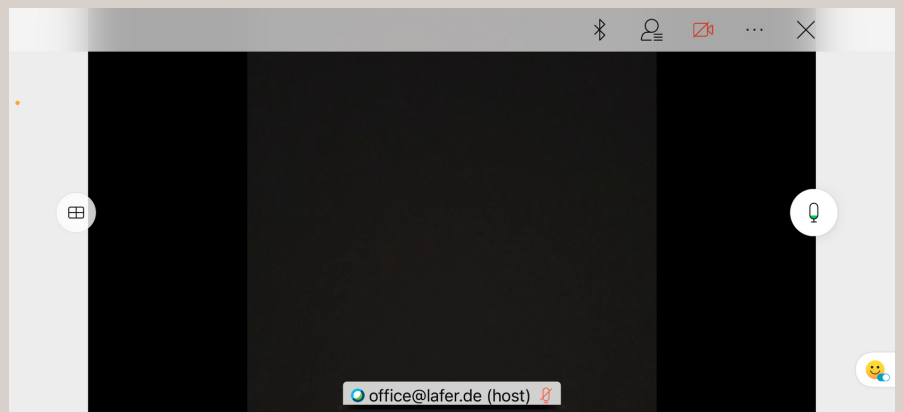


TABLET/SMARTPHONE

9. Tippe doppelt auf office@lafer.de um das Bild zu vergrößern.



10. Nimm Tablet oder Handy quer um eine optimale Ansicht zu erhalten

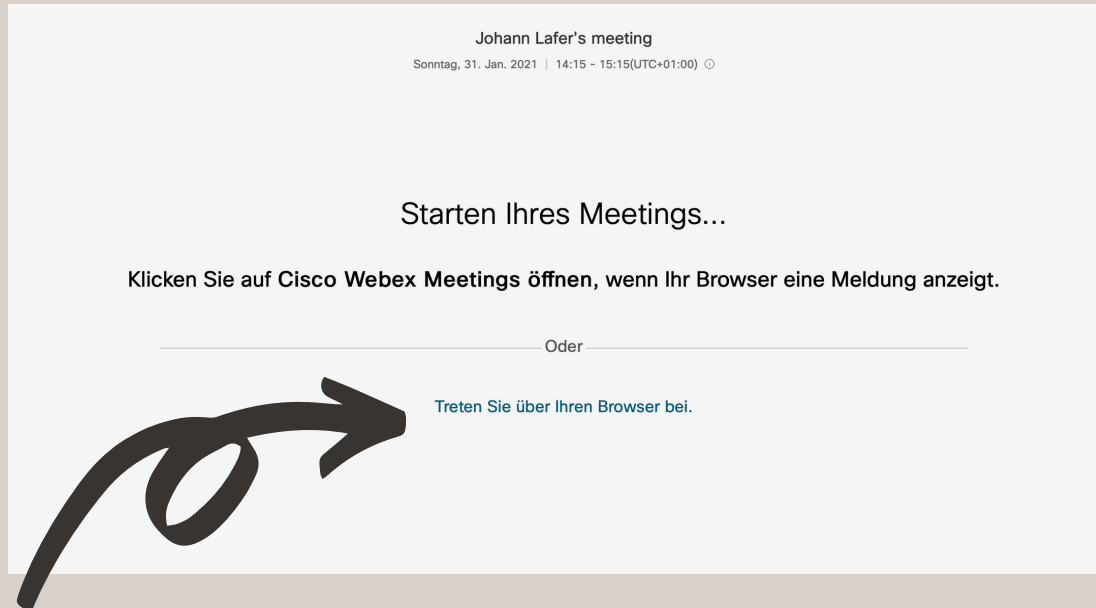


COMPUTER (WEB)

Bevorzugt

1. Tippe auf den Konferenzlink in ihrer Bestätigungsmail

2. Warte klicken des Links kurz und drücke dann auf "Treten sie über ihren Browser bei"



3. Gebe im darauffolgenden Fenster deinen Namen und E-Mail Adresse ein und drücke danach auf weiter.

Johann Lafer's meeting
14:15 - 15:15(UTC+01:00)

Geben Sie Ihre Daten ein

Weiter

Sie haben bereits ein Konto? [Anmelden](#)

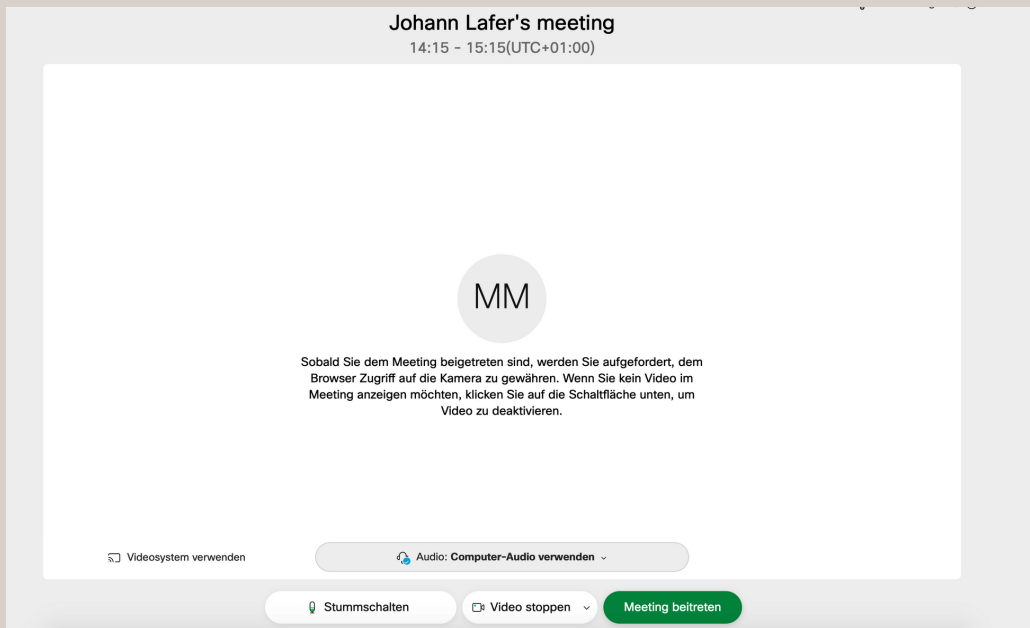
Weitere Methoden zum Anmelden

A large black hand-drawn arrow points from the right towards the 'E-Mail-Adresse' input field.

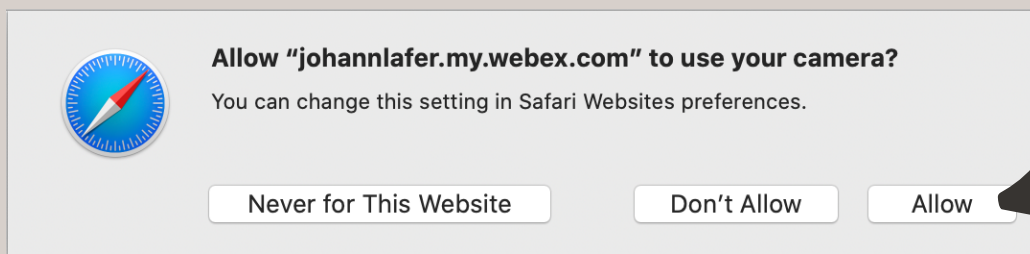
COMPUTER (WEB)

4. Aktiviere das Video.

(Du bekommst eine Anfrage um deinen Ton zu aktivieren sobald du zugeschaltet werden möchtest)



WICHTIG: Falls du hinzugeschaltet werden möchtest, drücke, wenn du von deinem Browser gefragt wirst ob du deine Kamera freigeben möchtest auf "Ja".

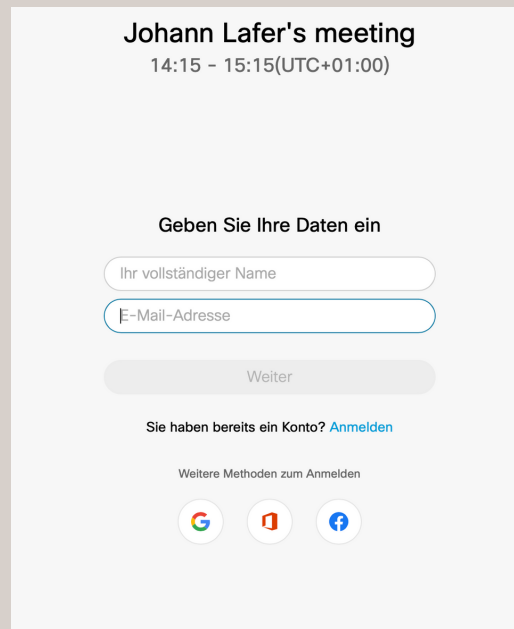


Drücke anschließend auf den grünen Meeting beitreten Button.

COMPUTER (PROGRAMM)

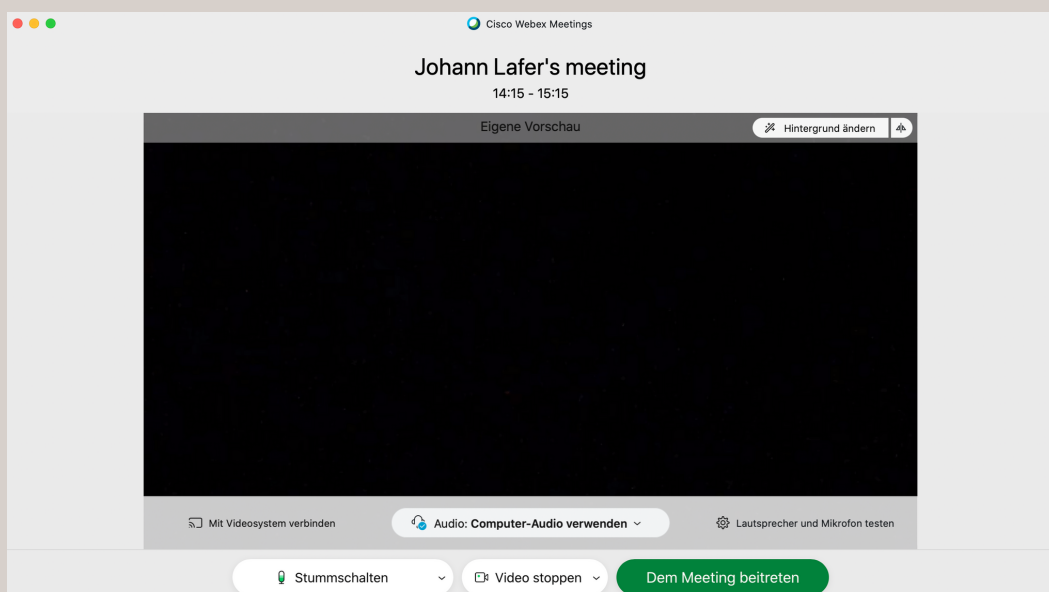
1. Tippe auf den WebEx Konferenzlink in der Bestätigungsmail.

2. Tippe anschließend "Programm öffnen" und gebe deinen Namen und E-Mail Adresse ein.



The screenshot shows a registration form for a meeting titled "Johann Lafer's meeting" scheduled for 14:15 - 15:15 (UTC+01:00). The form asks for the user's name and email address. Below the input fields is a "Weiter" button. There is also a link for "Anmelden" if the user already has an account, and social media login options for Google, Microsoft, and Facebook.

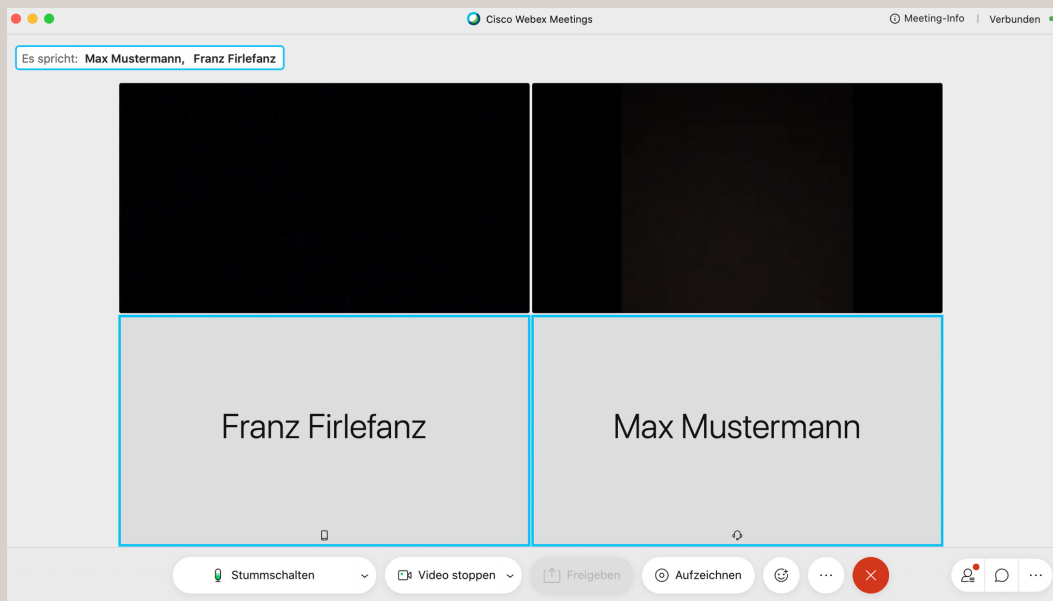
3. Aktivieren dein Video (Du bekommst eine Anfrage um deinen Ton zu aktivieren sobald du zugeschaltet werden möchtest)



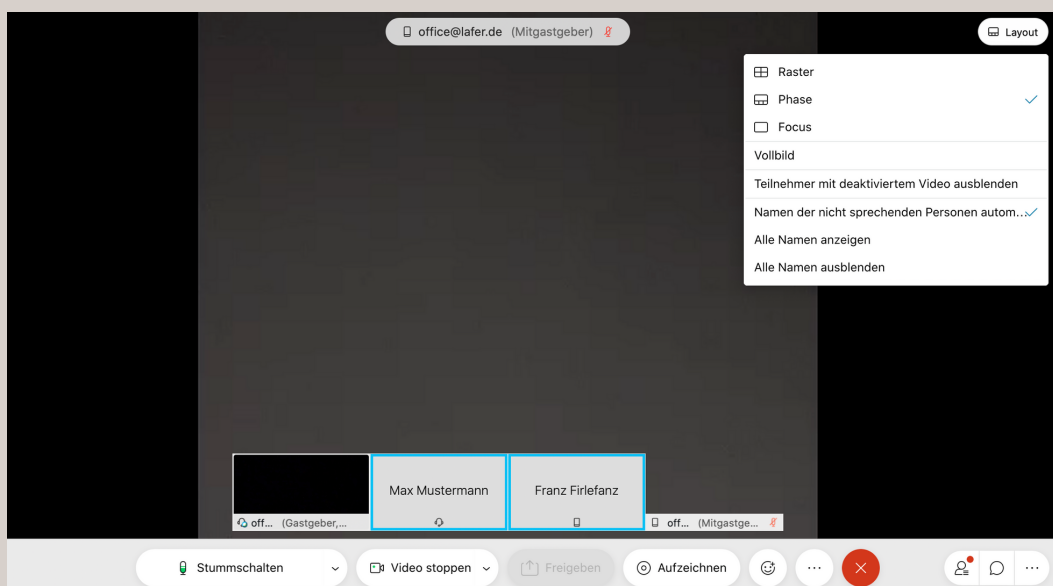
Drücke anschließend auf den grünen Meeting beitreten Button.

COMPUTER (PROGRAMM)

4. Du solltest nun eine Variation des folgenden Bildschirms sehen:



5. Klicke nun im oberen rechten Bildrand auf den Knopf "Layout" und wechsle die Ansicht von Raster zu "Phase" (bevorzugt) oder "Focus".





1. Um dem Kochkurs ohne Probleme folgen zu können empfehlen wir die Zutaten für die Gänge schon vorher zurechtzustellen. Am besten wäre es die jeweiligen Zutaten vorher schon abzumessen um Zeit zu sparen. Die 30 minütige Pause hilft dabei.

2. Wenn du Fragen hast, oder zugeschaltet werden möchtest, melde dich bitte im Chat oder hebe die "virtuelle" Hand bei Webex.

3. Wenn du nicht mitkommen solltest, melden dich ebenfalls im Chat.

4. Teile deine Fotos und Videos auf Facebook und Instagram unter dem Hashtag #laferosterkochkurs und gebe uns einen Einblick wie es dir läuft.

5. Zu guter letzt bleibt nur noch eins! Genießen!

LAFER



LAFER

office@lafer.de
+49 06707/94950