

## Liebe Gäste der Studiwerk-Mensen,

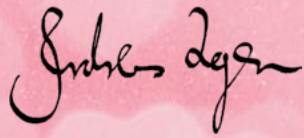
leider müssen wir dieses Jahr auf unser traditionelles Dinner-for-two zum Valentinstag verzichten. Stattdessen hat unser stellvertretender Küchenleiter Ulrich Kühn für Sie ein leckeres Romantik-Menü zum Nachkochen zusammengestellt. Dieser Vorschlag ergibt ein Menü für zwei Personen. Sie können sich gerne daran orientieren oder das Rezept je nach Ernährungsweise und gewünschter Menge individuell anpassen.

Wer noch über wenig Erfahrung mit einem 3-Gang Menü verfügt, kann Ulrich Kühn und seinen Auszubildenden beim Kochen über die Schulter schauen und findet die Videos auf unserem YouTube-Kanal.

Wer möchte, kann uns ein Dinner-at-home-Foto an [valentine@studiwerk.de](mailto:valentine@studiwerk.de) schicken. **Das schönste „Nachkochfoto“ belohnen wir mit einem romantischen Wochenende für zwei.**

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und einen romantischen Abend zu zweit!

Andreas Wagner



Geschäftsführer



# Valentins-Dinner at home

einfach selber kochen.

studiwerk 

# Einkaufsliste

für zwei Personen

## Für die Vorspeise:

- 300g Feldsalat
- 200g Kartoffeln
- 60g Rote Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- Croutons / Brotwürfel

## Für den Hauptgang:

- 400g Chicorée
- 2 kl. Zwiebeln oder Charlotten
- 500g Broccoli
- 75g Mandelblättchen
- 500g Kartoffeln
- 125 ml Schlagsahne
- 1 Knoblauchzehe
- 160g geriebenen Gouda

## Für das Dessert:

- 2 Orangen
- 2 Eier
- 150g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2,5 Cl Grandmarnier (Optional)
- 2 EL Puderzucker
- 1 Bund Minze
- 1 Tasse Vollmilch
- 100 ml Schlagsahne

## Was wahrscheinlich sowieso vorhanden ist

- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- weißer Balsamico-Essig
- (gekörnte) Gemüsebrühe
- Butter / Margarine
- kaltgepresstes Olivenöl
- Muskatnuss
- Zucker



# Zubereitung

**Für die Vorspeise** die Kartoffeln schälen und kochen, abschütten und ausdämpfen lassen. Durch eine Presse oder mit einer Kelle durch ein Küchensieb drücken. In diese Masse Salz und Pfeffer geben, nach Geschmack mit einer fein gehackten Knoblauchzehe würzen, etwas Gemüsebrühe, Balsamico-Essig sowie Olivenöl zugeben. Mit dem Schneebesen zu einem Dressing verrühren. Feldsalat putzen und waschen, trockenschleudern. Auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing benetzen. Rote Zwiebeln fein würfeln oder in dünne Streifen schneiden sowie Schnittlauch in feine Röllchen als Garnitur. Brotwürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten und als Topping auf den Salat geben.

\*\*\*

**Für den Hauptgang** in leicht gezuckertem Salzwasser die Chicorée-Köpfe im Ganzen etwa 10 Min. garen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen gelassen. Für die Sauce Mornay (Käsesauce) in einem kleinen Topf ein Esslöffel Butter zergehen lassen und mit einem Esslöffel Mehl zu einer Mehlschwitze verrühren, mit Milch und oder Gemüsebrühe angießen und mit dem Schneebesen glattgerührt. Das Ganze etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen bis der Mehlgeschmack weg ist. Mit Muskat und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des geriebenem Käse verschmelzen. Die Sauce über den gegarten Chicorée geben.

Für das **Gratin** die Kartoffeln schälen und roh in dünne Scheiben schneiden. Hierfür eignet sich auch ein Küchenhobel, Messer oder Küchenmaschine. Eine Auflaufform mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben. In einer Schüssel Schlagsahne mit Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles über die rohen Kartoffelscheiben geben. Durchrühren, so dass alle Scheiben mit der Sahne benetzt sind und dann in die ausgeriebene Form geben. Im Backofen bei 180° C ca. 40 Min. backen, so dass eine braune Kruste entsteht. Nach Geschmack mit Käse bestreuen und weitere 10 Min. überkrusten.

Für das **Gemüse** Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, beiseitestellen. Den Broccoli waschen in kleine Röschen teilen. Prinzipiell kann man den Strunk mitessen, sollte aber eingekerbt werden, damit die Gardauer von Strunk und Röschen gleich ist. Gemüse in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser den Garprozess abstoppen. Auf diese Weise bleibt die grüne Farbe schön erhalten. Später die Mandeln mit etwas Butter zusammen mit den Röschen in einer Pfanne mit Butter anschwenken.

\*\*\*

**Für das Dessert** zwei Eier aufschlagen, etwas Zucker zugeben und mit Milch glattrühren. Dazu etwas Mehl und eine Prise Salz geben, bis ein dicklicher Teig entsteht. In einer leicht gefetteten Bratpfanne dünne Crêpes backen. Diese werden in etwas Grandmarnier (Orangenlikör) getränkt oder nur beträufelt. Orangen filetieren und den restlichen Saft über die Pfannkuchen träufeln. Die Orangenfilets als Füllung verwenden und den Crêpes zweimal falten. Auf einem Teller anrichten und mit Puderzucker und geschlagener Sahne präsentieren. Minze als Garnitur. Tipp: Wer mag kann in dem Orangen-Saft auch dünne Streifen der Orangenschale blanchieren. Die etherischen Öle der Schale konzentrieren den Orangengeschmack ungemein.

Zum Videotutorial auf YouTube



## Weinempfehlung

leicht gekühlter Chardonnay / oder  
alkoholfreier Traubensaft mit Limette

\*\*\*

## Vorspeise

Gartenfrischer Feldsalat an  
Kartoffel-Kräuter dressing  
mit gerösteten Brotcroutons

\*\*\*

## Hauptgang

Gebatener Chicorée mit Sauce Mornay  
Mandel-Broccoli Gratin Kartoffeln

\*\*\*

## Dessert

Crêpes Suzettes



*Dinner  
for Two*

**Valentins-Dinner**  
at home

VEGETARISCH

studiwerk 