

Kochen mit Corovita

alle Rezepte entworfen von Max Zibis

Winter 2017

Sous vide Saltimbocca / Olivengnocchi / Weißweinsauce / Schinchenchip / Frittierter Salbei (Salbeiöl)

Für 4 Personen

700g Kalbsrücken am Stück
5 EL Corovita Salbeiolivenöl
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer

- Eventuelle dicke Sehnen vom Kalbsrücken trenne, diese anderweitig verwenden.
- Das Fleisch zusammen mit dem Öl und der Knoblauchzehe in einen Sous-vide Beutel geben und zuschweißen. (Wahlweise in eine dicke Plastiktüte geben, eng einpacken und gut zuknoten.)
- Das Fleisch bei 57°C Wassertemperatur ca. 45 min im Sous-vide Gerät garen.
- Wenn die Kerntemperatur von 57°C erreicht ist, Fleisch auspacken, gut würzen und von allen Seiten scharf anbraten. 5 Minuten in Alufolie abgedeckt ruhen lassen. In Tranchen schneiden.

2 Stk Schalotten
50g Butter
40g Mehl
200ml Weißwein
200ml Sahne
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

- Schalotten in Ringe schneiden, Butter in einer Pfanne oder Topf zergehen lassen, Schalotten dazugeben und farblos anschwitzen.
- Mit Mehl abstäuben und unter rühren den Weißwein einlaufen lassen.
- Sobald die Sauce Bindung bekommt, die Sahne hinzugießen und mit den Gewürzen abschmecken, 5 Minuten leicht köcheln lassen.

200g mehligkochende Kartoffeln
50g Mehl
40g gehackte Oliven

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

10g Hartweizengrieß
1 Eigelb
Salz, Muskatnuss

- Kartoffeln mit der Schale weich kochen, pellen und noch heiß durchdrücken.
- Restliche Zutaten unter die noch warme Kartoffelmasse rühren.
- Die Kartoffelmasse zu langen "Würsten" rollen und in gleichgroße Stücke portionieren.
- Nach Belieben formen und in siedendes, gesalzenes Wasser geben. Warten bis sie auftreiben, nach weiteren 5 Minuten herausnehmen. Wahlweise in einer Pfanne leicht anbraten.

8 Scheiben Parmaschinken

- Schinkenscheiben zwischen zwei Lagen Backpapier legen und leicht beschwert im Ofen bei 200°C ca. 10 Minuten kross ausbacken lassen.

12 große Salbeiblätter
100ml Corovita Salbeiolivenöl

- Öl auf 160°C erhitzen und die Blätter kurz darin frittieren, bis sie knusprig sind.

50g Pinienkerne

- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl leicht anrösten.

Fertigstellung:

- Eine Portion Gnocchi mit etwas Soße in einen tiefen Teller anrichten.
- Eine Scheibe Kalbfleisch darauf anrichten.
- Das Ganze mit dem Speck, Pinienkernen und dem Salbei garnieren.

Lammkarree mit Nusskruste/ gebrannter Karottensalat / Datteln / Honigsoße (Rosmarinöl)

Für 3 Personen

Ca. 600g Lammkarree
150g Nussmischung
50g Paniermehl
50g weiche Butter
2 Eier
1 Knoblauchzehe
2 EL Corovita Rosmarinöl
Salz, Pfeffer, Frischer Rosmarin

- Lammkarrees von dicken Sehnen befreien.
- Lammkarrees würzen und mit der Knoblauchzehe in Öl anbraten.
- Nüsse grob hacken und mit dem Paniermehl, Butter und Eiern vermengen, würzen.
- Nussmasse gleichmäßig ca. 1cm dick auf das Fleisch verteilen.
- Lamm bei 180°C ca. 8 Minuten im Ofen fertig garen.

Lammabschnitte
200ml Lammfond
100ml fruchtiger Rotwein
2 EL Honig
1 Lorbeerblatt

- Lammabschnitte in der zuvor für die Karrees genutzten Pfanne dunkel anbraten.
- Mit Lammfond und Rotwein ablöschen und mit dem Lorbeerblatt 10 Minuten einkochen lassen.
- Den Honig hinzugeben und ggf. leicht abbinden.

8 Stk Karotten mit Grün
4 Stk Datteln gewürfelt
Saft einer Zitrone
3 EL Corovita Rosmarinöl
Blattpetersilie
Salz, Zucker

- Karotten schälen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

-Scheiben mit etwas Öl, Zucker und Salz mischen und im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 8 Minuten garen, bis die Enden anfangen dunkel zu werden.

-Den Zitronensaft über die noch warmen Karotten geben und unterheben.

-Gehackte Blatt Petersilie und Datteln dazugeben und abschmecken.

1 Stk Granatapfel

½ Bd. Kerbel

Fertigstellung: Karottensalat warm anrichten, drei Lammknochen darauf anrichten und mit der Honigsoße servieren. Ggf. Granatapfelkerne und Kerbelzweige zur Deko verwenden.

Gewürzschokoladenkuchen / Aprikosenragout / Baiser (Thymianöl)

Für 4 Personen

75g dunkle Schokolade
60ml CorovitaThymianöl
25g Mehl
2 Eier
10g Zucker
3g Stärke

Gewürze: Je 1 Msp.: Nelkenpulver, Sternanis gemahlen, Zimtpulver

- Eier und Zucker mit dem Handrührer weiß schlagen.
- Schokolade mit dem Öl über einem Wasserbad schmelzen lassen, kurz auskühlen und Mehl und Stärke einsieben. Gewürze unterrühren.
- Schokoladenmasse zu der Eimasse geben und unterheben.
- In kleine gebutterte und gemehlte Timbaleformen füllen.
Ggf. ein Stück Kuvertüre reindrücken und bedecken. (Flüssiger Kern!),
frieren und bei Bedarf bei 200°C ca. 5 Minuten backen.
- Mit Puderzucker abstäuben.

4 Stk frische Aprikosen(Je nach Jahreszeit, sonst 200g getrocknete)
100g getrocknete Aprikosen
100g Zucker
50ml Orangensaft
50g Haselnüsse
2 Zweige Zitronenthymian
1 Stk Sternanis

- Aprikosen in kleine Würfel schneiden.
- Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit dem Saft ablöschen.
- Getrocknete Aprikosenstücke und Sternanis hinzugeben und unter ständigem Rühren alle Flüssigkeit verkochen lassen. Sternanis entnehmen.
- Frische Aprikosen, Haselnüsse und fein gehackten Zitronenthymian unterheben.

2 Eiweiß
50g Puderzucker
Prise Salz

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden

www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

- Eiweiß leicht anschlagen, Puderzucker nach und nach dazugeben, Salz einarbeiten.
- Solange weiterschlagen, bis der Eischnee fest ist. (Schüttprobe)

Fertigstellung:

Kuchen stürzen, mit Puderzucker abstäuben. Auf dem Aprikosenragout anrichten.

Eischnee dekorativ aufspritzen und mit einem Bunsenbrenner leicht abflämmen.

Kaminkartoffel / Orangensauerrahm / Feldsalat (Rosmarinöl)

Für 4 Personen

4 Stk vorwiegend festkochende Kartoffeln (je 300g)
1 Stk Orange
4 EL Corovita Rosmarin-Olivenöl
Salz

- Orangen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 4 gleich große Vierecke aus Alufolie zurechtschneiden.
- In jede Folie 2 Scheiben Orange, 1 EL Öl und eine Kartoffel geben, salzen.
- Paket gut einpacken und circa eine Stunde in eine glutfreie Ecke des Kamins legen.
(Alternativ bei 200° C im Ofen für ca. 70 Minuten garen.)

500g saure Sahne
1 Stk Orange
2 EL Corovita Rosmarin-Olivenöl
Curry, Salz, Pfeffer

- Orange heiß abwaschen, Schale mit einer Reibe dünn abreiben.

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

- Orange auspressen, Saft, Abrieb und Öl zur sauren Sahne geben, unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

150g geputzter Feldsalat
80g gehackte Walnüsse

Fertigstellung:

Kaminkartoffel oben der Länge nach aufschneiden, leicht auseinander drücken, Feldsalat und Nüsse hineingeben, mit dem Sauerrahm garnieren, mit Curry bestäuben und servieren.

Sommer 2018

Spaghetti aglio olio / gebratener Tintenfisch / Wassermelone (Olivenöl)

Für 4 Personen

1-2kg Tintenfisch, frisch (wahlweise tiefgefroren)
1 Stk Staudensellerie
1/2 Bd Blattpetersilie
3 Zehen Knoblauch
50ml Weißweinessig
100ml Weißwein
2 Lorbeerblätter, 2 TL Paprikapulver, Salz

- Sellerie, Petersilie und Knoblauch grob hacken.
- Tintenfisch in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken.
- übrige Zutaten zum Wasser geben, zum Kochen bringen.

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden

www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

- circa 1 Stunde kochen, bis der Tintenfisch leicht von der Gabel rutscht.
- Tintenfisch auskühlen lassen, Beine in mundgerechte Stücke schneiden (Kopfteil mit Augen und Schnabel nicht verwenden).

400 g mundgerecht gewürfelte Wassermelone
50g geröstete Pinienkerne

500g Spaghetti
Corovita Olivenöl
1 Bd Blatt Petersilie
2-3 Stk Knoblauchzehe
1 EL Sambal Olek (Chilipaste)
Salz, Pfeffer

- Spaghetti nach Anleitung al dente kochen.
- Knoblauch und Blatt Petersilie fein hacken.
- Tintenfischbeine scharf in Olivenöl anbraten, Knoblauch und Sambal Olek hinzugeben.
- Spaghetti tropfnass zum Tintenfisch geben, alles gut mischen, abschmecken.

Fertigstellen:

Pasta eingedreht auf tiefen Tellern anrichten, Wassermelonenwürfel darauf anrichten, nach Belieben mit Pinienkernen bestreuen.

Caeser Salat / krosser Speck / Parmesanschälchen / geschmorte Kirschtomaten (Olivenöl)

Für 4 Personen

4 Stk Romana-Salatherzen
150ml Corovita Olivenöl
2 Eigelb
50g geriebener Parmesan
1 TL Senf
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskat

- Salat waschen, halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden.

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden

www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

- Eigelb, Senf, Gewürze und Zitronensaft mischen und unter ständigem Rühren das Olivenöl langsam einlaufen lassen bis eine homogene Mayonnaise entsteht.
- Parmesan unterrühren, abschmecken.

8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck (Frühstücks-Bacon)

- Auf Backpapier bei 200° C etwa 10 Minuten kross ausbacken

200g geriebener Parmesankäse
Pfeffer, Paprikapulver

- Parmesan mit den Gewürzen mischen.
- circa 20cm große Parmesan-Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufstreuen.
- Im Ofen bei 180° C Umluft circa 6-8 Minuten backen (der Käse muss zerlaufen und leicht gold-gelb gebacken sein).
- Den noch warmen Parmesankreis über eine auf den Kopf gestellte Müslischüssel stürzen, auskühlen lassen.
- Auf diese Weise 4 Parmesanschälchen herstellen.

1 Ciabatta-Brot
3 EL Corovita Olivenöl

- Brot in mundgerechte Stücke zupfen, mit Olivenöl beträufeln.
- Im Ofen bei 200° C kross backen.

20 Stk Cocktail-Tomaten
1 EL Corovita Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer

- Tomaten mit den Kräutern in eine kleine Auflaufform geben.
- Mit Olivenöl und Gewürzen benetzen.
- Zusammen mit dem Brot im Ofen schmoren.
- Tomaten leicht abkühlen lassen, Haut abziehen.

Fertigstellung:

Salat mit Dressing anmachen, im Parmesanschälchen anrichten und mit Tomaten, Croutons und Speck garnieren.

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

Leichtes Fish'n'chips
Pochierter Seeteufel / Zitronen-Salbei-Mayonnaise /
Ofenpommes
(Salbeiöl)

Für 4 Personen

600g Seeteufelschwanz (ohne Haut beim Fischhändler zu bekommen)
100ml Wasser
50ml Weißwein
2 EL Corovita Salbei-Olivenöl

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

Salz, Pfeffer

- Seeteufelfilet in eine Auflaufform legen, Wasser und Weißwein angießen.
- Öl und Gewürze auf dem Fisch verteilen.
- Mit Aluminiumfolie oder einem Deckel abdecken und bei 80°C ca. 15 Minuten glasig garen.
- Fisch in kleine Stücke zupfen und warmhalten.

100ml Corovita Salbei-Olivenöl
100ml neutrales Sonnenblumenöl
100ml Vollmilch
Saft und Abrieb einer Zitrone
1 TL Senf
Essig
Salz, Pfeffer

- Milch und Senf in einer Schüssel verrühren.
- Öle miteinander mischen und langsam unter ständigem rühren in die Milch laufen lassen, bis eine homogene Mayonnaise entsteht.
- Mit Zitronensaft und Abrieb, sowie den Gewürzen abschmecken. (Nach Belieben auch Essig statt Zitronensaft)

600g vorwiegend festkochende Kartoffeln (große)
2 EL Corovita Olivenöl
Salz, Paprikapulver

- Kartoffeln waschen, nach Belieben schälen oder mit Schale verarbeiten.
- Der Länge nach in gleichmäßig große Pommes schneiden, am besten über Nacht in kaltes Wasser legen, damit die Stärke aus den Kartoffeln kommt.
- Trockentupfen, mit dem Öl und den Gewürzen in einer Schüssel mischen.
- Auf einem Backblech im Ofen bei 220°C goldgelb backen.

Fertigstellung:

Pommes auf einem Teller verteilen. Gezupften Fisch in der Mitte anrichten und mit der leichten Mayonnaise napieren.

Herbst 2018

Rosa Taubenbrust / Fenchel-Orangensalat / roh
marinierter Kürbis
(Thymianöl)

Für 4 Personen

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook

2 Stk Fenchelknolle
2 Stk Orangen
Saft einer Zitrone
2 EL Corovita Thymian-Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

- Fenchelknollen und Orangen waschen.
- Fenchelgrün fein hacken, Fenchelknolle der Länge nach halbieren und bis zum Strunkansatz in feine Streifen schneiden.
- Orangenschale fein abreiben, Orangen mit einem Messer rundherum von der Schale befreien, darauf achten, alles Weiße zu entfernen.
- Orangen filetieren, den Rest gut auspressen.
- Fenchelstreifen mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Öl und Orangensaft gut durchkneten und mindestens 10 Minuten marinieren.
- Marinade abgießen und aufheben.
- Orangenfilets und Fenchelgrün unterheben, abschmecken.

1/4 Hokkaido Kürbis
Marinade vom Fenchelsalat

- Kürbis waschen und mit Schale in feine Streifen schneiden (Brotschneidemaschine oder Sparschäler)
- Mit der Marinade vermischen und mindestens 10 Minuten stehen lassen.

8 Stk Taubenbrust
2 EL Corovita Olivenöl
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Currypulver

- Taubenbrüste von allen Seiten würzen und im Öl anbraten.
- Butter in die Pfanne geben und die Brüste bei niedrigerer Hitze 5 Minuten weiterbraten, dabei immer wieder mit Butter übergießen.

4 Zweige Kerbelgrün

Fertigstellung:

Fenchelsalat in einer tiefen Schüssel anrichten. Taubenbrüste in Scheiben schneiden und fächerartig auf den Salat verteilen. Kürbistreifen leicht einrollen und auf die Taubenscheiben setzen. Mit etwas Kerbel garnieren.

Corovita GmbH, Weisser Rainpfad 6, 65812 Bad Soden
www.corovita.com

Videos zu den Rezepten auf unserer Webseite, auf Youtube oder bei Facebook