

Henzeks Kochtipp



Profikoch Peter Henzek schwört auf Kochen mit Gas. Zuhause ebenso wie beruflich in seiner „Kochschule Ruhrgebiet“ auf dem Dickswall 14. Gasherde haben viele Vorteile – und medl macht Umstellern die Anschaffung mit einem Zuschuss von 50 Euro schmackhaft.



für 4 Personen

Spinatsoufflé auf Rahmkohlrabi mit Wachtel-Spiegelei >>

60 g Butter, 40 g Mehl, 250 g Milch, 4 Scheiben Toast, 5 Eier, 4 Wachteleier, 400 g fein pürierter Spinat, 1 Kohlrabi, Weißwein, Sahne, Butter, Rote Bete-Saft, Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch

Mit Butter, Mehl und Milch eine Béchamelsoße herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen. Toastbrösel unterheben, Eigelb nach und nach in die Masse einrühren, Spinat in Butter anschwitzen, würzen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch und unter die Béchamelmasse mischen. Eiweiß steig schlagen und unterheben. Formen ausbuttern und mit Bröseln austreuen. Im Wasserbad bei 160 °C etwa 20 Minuten garen. Wachtelei als Spiegel-Ei braten.

Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden und in Butter andünsten. Dann nur mit Weißwein auffüllen, so dass die Kohlrabi bedeckt sind. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Weißwein eingekocht ist. Mit Sahne auffüllen und nochmals etwas köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Kohlrabi auf dem Teller anrichten, Spinatsoufflé auf das Kohlrabigemüse setzen und das gebratene Wachtelei-Spiegelei dazu geben.

Für die Dekoration ein Teil Milch und ein Teil Rote Bete-Saft erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann mit einem Zauberstab oder Schneebesen aufschäumen. Den Schaum rund um die Rahmkohlrabi dekorieren.

