



Kochworkshop im Hause KWS SAAT SE

27.01.2022

apetito catering Team



Winterbowl mit Honig – Senf – Dressing & marinierten Hähnchenspieß

Zutaten für 4 Personen

Bowl

- 160 g Couscous
- **bitte vorab nach Packungsanleitung vorkochen**
- 400 g Pastinaken (alternativ: Karotten)
- 240 g gelbe Paprika
- 200 g gekochte Rote Bete
- 120 g Feldsalat
- 1 kleines Bund Blattpetersilie
- 40 g Cranberrys
- 60 g Sonnenblumenkerne



Dressing

- 4 Essl. Flüssiger Honig
- 2 Essl. Mittelscharfer Senf
- 2 Essl. Heller Balsamicoessig
- 3 Essl. Olivenöl

Hähnchenbrust

- 320 g Hähnchenbrust

Gewürze

- Zucker
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Kurkuma
- Chili, geschrotet
- Rapsöl
- Olivenöl

Zubereitung

1. Pastinaken schälen, waschen und in 1*1cm große Würfel schneiden
2. Pastinaken in etwas Olivenöl anbraten, mit Zucker, Chili und Salz würzen, rausnehmen
3. Paprika putzen, waschen in 1*1cm große Würfel schneiden
4. Paprika ebenfalls anbraten, würzen und rausnehmen
5. Feldsalat putzen, waschen
6. Rote Bete auspacken, abtropfen lassen, in 0,5 cm breite Streifen schneiden (Achtung Rote Bete färbt – am Besten Einmalhandschuhe anziehen)
7. Petersilie waschen und schneiden
8. Couscous mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Petersilie in einer Schüssel marinieren
9. Honig, Senf und Balsamico verrühren, Olivenöl langsam darunter rühren, beiseite stellen
10. Aus 2 Essl. Olivenöl, Messerspitze Kurkuma & Chili, Prise Salz eine Marinade erstellen
11. Hähnchenbrust in 12 schmale Streifen schneiden mit der Marinade mischen und immer 3 Streifen als „Zopf“ auf die Schaschlik Spieße stecken, kühl stellen
12. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten
13. Couscous in die Mitte der Bowl/ Schüssel platzieren, Paprika, Pastinaken, Rote Bete und Feldsalat ringförmig drumherum anrichten
14. Hähnchenspieß in Rapsöl anbraten
15. Hähnchenspieß an die Bowl legen, Dressing auf der Bowl verteilen oder separat dazu reichen
16. Sonnenblumenkerne und Cranberrys drüberstreuen



Equipment

- 1 Teams – Account
- 1 Herd
- 2 Schneidebretter
- 1 kleiner Topf
- 1 mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Gefäß für das Dressing
- 1 Küchenzange und Pfannenwender
- Schneebesen
- 4 Bowl Schalen oder tiefe Teller
- Löffel
- Scharfe Messer
- 4 Schaschlik Spieße
- Event. Einmalhandschuhe

Technische Vorbereitung

- Qualität der Internetverbindung im Kochbereich prüfen und optimalen Standort suchen
- Bei langsamen Internetverbindungen ist Lan im Zweifel immer besser als W-Lan
- Der Ton sollte auf maximale Lautstärke gestellt werden, im Idealfall nutzen Sie einen zusätzlichen externen Lautsprecher um auch bei den Küchengeräuschen dem Koch gut folgen zu können
- Schalten Sie gerne Ihre Kamera an, so sehen wir besser wie weit Sie sind und eine Interaktion ist besser möglich
- Nutzen Sie Chat oder auch Mikrofon um Fragen zu stellen
- Bitte schalten Sie Ihr Mikrofon aus, wenn es nicht benötigt wird