

Neurologen-Fortbildung ratiopharm

Wie betreibe ich erfolgreich eigenes Stimmungsmanagement?

Rezepte und Informationen

ratiopharm

Ihr Stimmungsaufhellendes Menü

Amuse Bouche

Entenconfit auf Kartoffel-Majoranbrot
Flammkuchen mit Kapuzinerkresse-Pesto und Serranoschinken

1er Plat

Kleines Pot au Feu von Maine Lobster, Kürbis und Ingwer
mit gebackenem Tatar, Vanillejoghurt, Ingweröl/Sirup und Curry

Aroma vom Kardamomblatt

2ieme Plat

Pochiertes Stunden-Ei mit traditionellem Gemüse und asiatischen Gewürzen
(Ei pochiert mit wildem Oregano, Geflügelragout und Bockshornklee / Rote Bete mit Rose,
Rosinen und Minze / Karotte mit Kardamom / Brioche mit schwarzem Kümmel)

dazu

Dr. Moshiri`s Kräutersalat mit Kräuteressig, Kartoffelchips und Radicchio tardivo-Sorbet

Dessert

Geeiste Consommé von Paprika, Orange und Chili mit weißem Stracciatella-Safran-Eis
mit Orangen-Marzipanstrudel

Amuse bouche

Entenkeulen mit Meersalz, gemörsertem Pfeffer, Korianderkörnern, Wacholder, Piment, Lorbeerblättern und Senfkörnern einreiben und ca. 48 Stunden marinieren. Eingelegte Keulen in neutralem Öl oder Entenschmalz bei ca. 70 ° - 80 ° C konfieren (in Öl garen). Haut grob abziehen und Fleisch in kleine Stücke zupfen. Fleisch mit Gänseschmalz und Apfelpüree zu einer streichfähigen Masse vermischen und 3 mm dick auf getoastetes Kartoffelbrot streichen.

Rezept Kartoffelbrot

300 g geschälte Ofenkartoffeln
600 g Mehl Typ 550
20 g Himalayasalz
36 g Hefe frisch
80 g Olivenöl oder Butter
30 g Zucker
200 g lauwarme Milch
frischer Majoran nach Geschmack

Mehl, Kartoffeln, Salz, Zucker und Hefe vermischen, anschließend Öl und Milch zugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Ca. 1 Stunde an einem warmen Ort in einer Schüssel aufgehen lassen. In ½ GN-Einsatz (Metallform) umsetzen und nochmals 30 min gehen lassen. Bei ca. 160 ° C Ober- und Unterhitze ca. 30 – 40 min backen. Anschließend bei 175 ° C in der Form auskühlen lassen.

Kapuzinerkresse oder andere Kresse zu Pesto verarbeiten. Serranoschinken aufschneiden und nach dem Backen auf den Flammkuchen auflegen.

Kleines Pot au Feu von Maine Lobster, Kürbis und Ingwer

Hummer nur 2-3 min in gut gesalzenem Wasser abkochen. Hummer in Eiswasser abschrecken. Schwanz ausbrechen und Scheren nochmals 6 min nachziehen lassen. Hummer komplett ausbrechen. Schalen und Köpfe für Fond verwenden. Ansatz wie klassischer Hummerfond, aber ohne Lauch, dafür doppelte Menge an Muskatkürbis im Verhältnis zu Karotte, Sellerie und weißen Zwiebeln. Ansatz leicht tomatisieren und mit reichlich weißem Portwein, etwas Noilly Prat und Cream Sherry ablöschen. Leicht mit mildem Curry stäuben, mit Geflügelfond auffüllen und sechs frische geschnittene Tomaten hinzufügen.

Gewürze: Muskatnuss
 Macisblüte
 Ingwer/Vanilleschote
 Honig

1 Hummer entspricht 4 Portionen aus Scheren und Schwanz. Gelenke und Scherenspitzen für Tatar verwenden. Tartar pikant abschmecken und in Wan Tan oder Kanaki-Teig einpacken und ausfrittieren.

Pochiertes Stunden-Ei mit traditionellem Gemüse und asiatischen Gewürzen

Rote Bete in Alufolie mit Salz, Butter und Kümmel auf Salzbett im Ofen weichgaren. Gegarte rote Betewürfel noch warm in Vinaigrette aus hellem Essig, Rosinensirup, Salz, Zucker, Asiaessig und Geflügelfond einlegen und 24 Stunden im Vakuumbbeutel marinieren. Fein geschnittene Minze vor dem Servieren zugeben. Geschnittene Karotte mit Karottensaft, Orangesaft, Mineralwasser, Zucker und zerstoßenem Kardamom-Kapseln weich garen und anschließend süß-sauer einmarinieren.

Das Ei in der Schale 45 min bis 1 Stunde im Dampf bei 60 ° C garen und anschließend aus der Schale gleiten lassen, indem man es wie gewohnt vorsichtig aufschlägt (ähnlich wie beim trennen von Eigelb und Eiweiß). Nach dem Auslösen in 50 ° C heißem Wasser zwischenlagern.

Bockshornkleesamen in Butter und Öl anschwitzen und danach Fleisch, Gemüse etc. zugeben. Helles Geflügelragout wie gewohnt ansetzen.

Sauce Hollandaise wie gewohnt herstellen, zum Schluss eine gute Prise Raz al Hanut (marokkanische Gewürzmischung z.B. von Bos Food) oder Curry zugeben.

Telleraufbau:

1. Ragout vom Gefügel/Huhn
2. Ei pochiert
3. Oregano Prise
4. Sauce Hollandaise

Rezept Brioche (Zutaten für 4 Personen)

12 g Hefe	300 g Mehl
7 g Salz	25 g Zucker
50 g Milch	2 Eier
1 Eigelb	125 g Butter

Zubereitung:

Die Hefe in eine Schüssel zerbröckeln. Mit Mehl, Salz und Zucker vermischen. Nach und nach Milch, Eier, und Eigelb dazugeben und solange kneten, bis der Teig nicht mehr an der Schüssel klebt. Die Butter in kleine Würfel schneiden, nach und nach zum Teig geben und kneten, bis der Teig sich wieder von der Schüssel löst. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, wieder zusammenkneten und in eine gebutterte Kastenform setzen, darin noch mal gehen lassen. Wenn der Teig sein Volumen wieder verdoppelt hat, bei 180° C in den Ofen schieben. Mit einer Sprühfalsche etwas Wasser in den Ofen sprühen, um Dampf zu erzeugen, und sofort die Tür schließen. Nach 15 min die Tür wieder aufmachen, wieder schließen und noch 10 min weiterbacken. Die Brioche auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Dr. Moshiri`s Kräutersalat mit Kräuteressig, Kartoffelchips und Radicchio tardivo-Sorbet

Frische Kräuter von Dr. Moshiri als Salat anrichten. Dressing leicht süß-sauer mit Kräuteressig (z.B. von Dr. Moshiri) und neutralem Öl (evtl. Raps oder Traubenkernöl in Ergänzung) unbedingt extra reichen, um die Präsentation und Vielfältigkeit der Kräuter zu gewährleisten. Kartoffelchips kross ausbacken und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Radicchio tardivo-Sorbet

Zutaten:

2 Köpfe Radicchio tardivo
100 ml Portwein rot
4 Esslöffel Himbeeressig Göller
6 Esslöffel Balsamicoessig mild von Gegenbauer
40 g Butter
1 Esslöffel brauner Zucker

Den Salat in die einzelnen Blätter aufschneiden, die weißen Enden und Strünke grob entfernen und die erhaltenen geputzten Salatstiele für mindestens 20 min in lauwarmes Wasser einlegen, um die Bitterstoffe aus dem Salat rauszuziehen. Danach den Radicchio sehr gut mit einer Salatschleuder trocknen. In einem großen flachen Topf die Butter bräunen (Nussbutter), den trockenen Salat hinzugeben, die Hitze hoch halten und die Blätter mit dem braunen Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Die angeschwitzten Blätter stoßweise mit dem Portwein, dem Himbeeressig und dem Balsamicoessig ablöschen bis eine sirupartige Konsistenz entstanden ist.

Eisrezept

1,8 l Portwein rot Ruby auf 1,2 l einreduziert
200 ml Läuterzucker 1.2
400 g Butter
8 Eigelb

Grundansatz mit dem reduzierten Portwein vermischen und aufmixen. Mischung auf 60° C erhitzen und Läuterzucker und kalte geschnittene Würfelbutter ca. 5 min einmischen.

Butter-Portweinfond auf 80° C erhitzen und Eigelb ebenfalls 5 min einmischen. In der Eismaschine sofort frieren und anschließend über Nacht durchfrieren lassen und aufmontieren.

Geeiste Consommé von Paprika, Orange und Chili mit weißem Stracciatella-Safran-Eis

Rote Paprika schälen und die Schale in Läuterzucker 1:1 ca. 20 min weich kochen. Restliche Paprika in sehr feine Brunoise (Würfel) schneiden und separat aufbewahren. Den entstandenen Paprikasirup mit einreduziertem frischem Orangensaft vermischen und mit Gelantine, Agar-Agar oder Xanthan abbinden. Die Suppe mit etwas Chilistreifen, Orangenlikör und Orangenschale süß, aber leicht scharf abschmecken.

Die gekochte Paprikaschale über Nacht trocknen und als Brösel für die Dekoration verwenden. Chilifäden ebenfalls für Dekozwecke verwenden.

Klassisches weißes Schokoaldeneis mit Safran-Schokoladenganache wie Stracciatella-Eis herstellen.

Als warme Komponente und „Beilage“ kross gebackenen Marzipan-Orangenstrudel reichen.

Klare Suppe eiskalt in tiefen Tellern servieren.

Der Sterne-Koch



Volker Drkosch

Volker Drkosch zählt zu den Top-Köchen Deutschlands; 2004 wurde er vom Lifestyle Magazin „Bunte“ zum Kreativsten Koch Deutschlands gekürt, unter seiner Regie wurde das *Navette* in Rüsselsheim nach nur zwei Wochen Öffnung zum Hoffnungsträger auf 1 Michelin-Stern 2008 und auf Anhieb mit 16 Punkten beim Gault Millau bewertet. Seit bereits Februar 2005 wirbelt er die Gourmetszene mit seinem KOCHATELIER durcheinander. Das KOCHATELIER erhält aufgrund der durchweg exklusiven Gruppenbuchungen keine Bewertungen durch den Guide Michelin oder den Gault Millau. Gleichwohl ist das Küchenniveau im ein bis zwei Sterne-Bereich anzusiedeln.

Volker Drkosch, Jahrgang 1969, ist verheiratet und hat zwei Söhne und eine Tochter.

Er ist ein Künstler, ein Meister des Geschmacks, ein handwerklicher Perfektionist, ein Ruheloser, ein Suchender nach immer neuen und noch besseren Kombinationen. Sternekoch Volker Drkosch will für seine Gäste sich selbst immer wieder herausfordern. Er kombiniert Süßes mit Salzigem, Kaltes mit Heißem und verschiedene Konsistenzen miteinander. Seine Kreativität folgt einer klaren Linie, alles ist für den Gast nachvollziehbar. Jeder Gang wird von dem Sternekoch persönlich erklärt und kommentiert. Die dazu gereichten Weine korrespondieren perfekt mit den einzelnen Gerichten. Dabei tritt das handwerkliche Können keineswegs in den Hintergrund, sondern bildet die solide Basis seiner Kostproben.

Der Kräuterexperte



Dr. Ali Moshiri

Dr. Ali Moshiri promovierte nach dem Studium in Pharmakologie und Toxikologie und begann seine berufliche Laufbahn als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Göttingen. Nach einer anschließenden Ausbildung zum Pharma Management Assistenten begann er 1997 mit dem Anbau von Kräutern. Seit 2001 lebt Dr. Moshiri in Berlin und betreibt seit dem seinen Exotischen Kräutergarten. 480 verschiedene Arten an exotischen Duft-, Heil- und Würzkräutern, darunter 50 Sorten Paprika, 45 Sorten Basilikum und 26 verschiedene Salbeipflanzen, findet man in dem Garten. Dr. Moshiri berät seine Kunden noch selbst, gibt Fernsehinterviews und arbeitet eng mit Sterne-Köchen zusammen. Auch Kochkurse kann man bei ihm buchen.

Die Welt der Kräuter

Die Kräuter wurden in den verschiedenen Kulturen der Welt für Rituale, Medizin, Ernährung, Kosmetik, aber auch als Arzneien, Duftstoffe oder zum Würzen verwendet. Dabei haben sie alle eins gemeinsam: sie nützen dem Menschen auf die eine oder andere Weise.

Gewürze und Kräuter haben seit Jahrhunderten großen Einfluss auf das Leben der Menschen. Die exotischen und heimischen Kräuter verfeinern unsere Speisen und sind unverzichtbarer Bestandteil volkstümlicher Heilmittel, aber auch moderner Medikamente. Als Heil- oder Arzneipflanzen waren sie lange Zeit die einzige Form der Therapie.

Der erste Stimmungsaufheller

In der Zeit um etwa 6000 v. Chr. wurde zum ersten Mal die indische Schlangenzwurz (Rauvolfia serpentina) in der Charaka Samhita (der hinduistischen Lehrschrift) erwähnt. Sie wurde in dieser Zeit gegen Schlangenbisse und schwere Depressionen eingesetzt. Erst im Jahr 1952 gelang es, die wichtigsten Alkaloide Reserpin und Rescinnamin zu isolieren. Kurz darauf wurde der Begriff Tranquilizer geprägt. Das Alkaloidgemisch wirkt krampflösend, beruhigend und stimmungsaufhellend.

Bei der täglichen Anwendung gibt es zahlreiche Kräuter, die allgemein zu einem positiven Wohlbefinden führen. Abhängig von der Jahreszeit haben wir einige Kräuter vorgestellt, die bei Ihrem Menü am 04.12.08 eine wichtige Rolle spielen.

Bockshornklee (Trigonella foenum graecum)

Das ausgesprochen stark aromatische Kraut aus der Familie der Schmetterlingsblütler wirkt anregend und stärkend auf den Stoffwechsel. Ausserdem ist es verdauungsfördernd und blutreinigend. In der ayurvedischen Medizin wird es auch als stimulierendes Kraut verwendet.

Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)

Mit seinem kräftigen, würzig süßen Duft und dem leicht bittereren, scharfen Geschmack gilt es als appetitanregend und wirkt gegen Blähungen und Völlegefühl.

Kardamom (Elettaria cardamomum)

Durch die enthaltenen ätherischen Öle wirkt schon der Geruch von Kardamom stimulierend.

Safran (Crocus sativus)

Safran wirkt krampflösend und beruhigend. In einigen Kulturen gilt er auch als Aphrodisiakum.

Oregano (Origanum vulgare var. Persica)

Hauptbestandteile ist das ätherische Öl Thymol. Es wirkt stoffwechsellanregend, krampflösend, blähungstreibend und appetitanregend.

Dr. Moshiri's Kräutersalat

besteht aus exotischen und wilden Kräutern:

Name (Deutsch/Latein)	Beschreibung
Spitzwegerich Plantago lanceolata	Junge Blätter, etwas herb, für Wildkräutersalate, Suppen und Kräuterbutter; zur Reizlinderung bei Entzündungen der oberen Luftwege
Löwenzahn Taraxacum officinale	Blätter für Wildkräutersalate, gekocht wie Spinat, auch die Blüten und Wurzeln verwendbar; eine positive Wirkung auf Leber und auf die Fettverdauung
Vogelmiere Stellaria media	Sehr mineralreich, schmeckt wie Jungmais, für Wildkräutersalate und für Suppen; reich an Vitamin C und Phosphor, hoher Gehalt an Chlorophyll
Sauerampfer Rumex acetosa	In Kombination mit Melde, Vogelmiere, Löwenzahn, Hirtentäschel, Franzosenkraut und Portulak als sehr geschmackvolle Wildkräutersalate, für fetten Fisch, als Durstlöcher und für Suppen; bei Magen, Darmstörungen mit Durchfällen
Acker Senf Sinapsis arvensis Wild Mustard	Für Salate und Suppen, milder als weißer Senf (Sinapsis alba); verdauungsfördernd
Acker-Hellerkraut Thlaspi arvense	beim Zerreiben ein Lauchgeruch, für Salate und als Beilage zu Fleischspeisen; verdauungsfördernd
Hirtentäschel Capsella bursa-pastoris	Für Wildkräutersalate, ein Kohl ähnlicher Geschmack; bei Darm-, Blasen-, Nieren-, Nasen- und Wundblutungen, auch bei Darmträgheit
Schafgarbe Achillea millefolium	Intensives Aroma, im Frühjahr in kleinen Mengen verwenden, aromatisch bitter; bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden
Meerfenchel Crithmum maritimum	Blätter und Stengel saftig, als Gewürzkraut, ein herbes frisches u. zitroniges Aroma; Harntreibend und reinigend
Minze Mentha piperita L.	Ätherische Öle, in Salaten und Joghurt; als krampflösendes Mittel bei Magen- und Darmstörungen
Wegrauke Sisymbrium officinale	für Salate, sehr intensiv; reich an Mineralstoffen
Fenchelsamen Foeniculum vulgare	Für seinen milden Anisgeschmack bekannt; neutralisiert die Magensäure, hilft bei Fettverdauung, auch gegen Husten und Erkrankungen der Leber und Galle

Wir bedanken uns bei Ihnen für einen interessanten Abend und wünschen viel Erfolg bei der eigenen Anwendung!

Kontakte:

Volker Drkosch
DAS KOCHATELIER
Hofgut Wickstadt
61194 Niddatal
www.volker-drkosch.de
Tel.: 06034-908298

Dr. Ali Moshiri
Exotischer Kräutergarten
Fürstenbrunner Weg 72
14059 Berlin
www.exotischer-kraeutergarten.com
Tel.: 030-3226636

Bos Food GmbH
Grünstraße 24c
40667 Meerbusch
www.bosfood.de
Telefon: 02132-1390