

Frühstück



Inhalt

Es lebe das Frühstück!	4
Erik Scheffler	5
Pochierte Eier	6
Bagels	8
Toastbrot	10
Granola	12
Birnen-Porridge mit Granola	14
Ei Benedict mit Räucherforelle und Wildkräutersalat	16
Ei Benedict „Carbonara Style“ mit Guanciale und Spinatsalat	20
Menemen	24
Pink Shakshuka	26
Bagel mit Raclettekäse, Bratkartoffelsalat und Senfcreme	28
Bagel mit Fleischkäsebrätkrapfen und Krautsalat	32
Stulle mit Waldorfsalat, Walnusspesto und Bratwurst	34
Stulle „Caesar’s Salad Style“	36
Hefeschnecke mit Mango-Kokos-Füllung	38
Hefeschnecke mit Dulce-de-Leche-Füllung	40
Pancakes mit Apfel, Karamell und Bacon	42
Pancakes mit Johannisbeere, Mandel und Baiser	46



Es lebe das Frühstück!

Erik Scheffler zeigt dir, wie du richtig leckere und kreative Gerichte zum Frühstück zubereitest. Freue dich auf Bagel, Pancakes & Co!

Frühstück kann so viel mehr als gekochtes Ei und Aufschnittplatte. Wie viel mehr, das zeigt dir Sternekoch Erik Scheffler in seinem Onlinekurs. Lerne verschiedene Basics wie Eier pochieren, Bagel backen und Granola zubereiten. Darüber hinaus erklärt dir Erik Schritt für Schritt kreative Frühstücksrezepte wie Ei Benedict „Carbonara Style“, Pink Shakshuka mit roter Bete oder Stulle „Caesar’s Salad Style“. Für den süßen Zahn gibt es saftige Hefeschnecken mit Mango oder Dulce-de-Leche-Füllung sowie luftige Pancakes mit leckeren Toppings.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen, Backen und Genießen!

Danke!

KENWOOD

Thomas

GEFU®

STAY SPICED!

smeg

LE CREUSET®

Grainlovers

Microplane

Erik Scheffler

Erik Scheffler hat viele Stationen in der Sternegastronomie absolviert, bis er sich mit seiner Kollegin Sonja Baumann mit dem Restaurant NeoBiota in Köln selbstständig machte.

Sternekoch Erik Scheffler aus Chemnitz hat schon als Teeanger viel selbst gekocht. Als es dann mit 16 um die Berufswahl ging, war schnell klar, dass er Koch werden wollte. Er absolvierte seine Ausbildung und arbeitete mit 19 Jahren eine Saison im El Paradiso in der Schweiz. Von dort kam er über einen Kontakt zum Waterside Inn, eines der ältesten 3-Sterne-Restaurants Englands mit starker französischer Prägung. Danach folgten 1,5 Jahre im Restaurant Gordon Ramsay unter Küchenchefin Claire Smith, die erste 3-Sterne-Köchin Großbritanniens. Erik ging dann zurück nach Köln. Es folgten Stationen im Vendôme, im La Société, GästeHaus Klaus Erford und dann im Gut Lechenhof. 2018 eröffnete er schließlich zusammen mit Sonja Baumann das NeoBiota in Köln. Morgens servieren die beiden richtig gutes Frühstück und abends ein Sterne-Dinner.

„Frühstück ist die wohl mit Abstand unterschätzteste Mahlzeit. Aber Frühstück kann so viel mehr.“



Erik Scheffler

NeoBiota

www.restaurant-neobiota.de

Menemen

Zutaten & Infos



Zubereitung
40 min



Gesamt
1h 20 min



Portionen
6

Gemüse	
175 g	Zwiebeln
10 g	Knoblauch
10 g	Chili
25 g	Olive n öl
5 g	Kreuzkümmel
5 g	Rauchpaprika
2,5 g	Cayennepfeffer

3 g	getrocknete Minze
250 g	gewürfelte Paprika
5 g	Salz
10 g	Zucker
500 g	Dosentomaten, stückig
500 g	passierte Tomaten

Sonstiges

12	Eier
----	------

Petersilie oder Kresse

Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Schritt 1
Gemüse garen

Zwiebeln, Knoblauch und Chili klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Den Kreuzkümmel mörsern und dazugeben. Mit Rauchpaprika, Cayennepfeffer und Minze würzen und mit erhitzen. Nun die Paprika würfeln und hinzufügen. Mit Salz und Zucker würzen. Die Gemüsemischung mit den groben und passierten Tomaten auffüllen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 30–45 Minuten köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit reduziert. Zwischendurch mal umrühren, sodass nichts anbrennt.

Schritt 2
Eier unterrühren

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Eier in die Gemümesmasse schlagen und unter stetigem Rühren stocken lassen. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen.

Tipp: Du kannst das Gemüse schon vorab zubereiten und das Menemen je nach Bedarf frisch fertigstellen, indem du die Eier portionsweise unterrührst.

Schritt 3
Geschafft

Nun das Menemen in Schüsseln umfüllen und mit Kresse und Petersilie garnieren. Dazu frisch gebackenes oder noch warmes Röstbrot servieren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Erik Scheffler

Kurs

Frühstück

Koch

Erik Scheffler