

Moderne Gemüseküche



mit Sophia Rudolph

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Gemüsegenuss zu jeder Saison 4

Sophia Rudolph 5

Frühling

Kalte Erbsensuppe mit Kimchi und Chorizo 10

Geschmorter Kohlrabi mit Fenchel-Beurre-Blanc 12

Rhabarber-Fenchel-Salat mit Limettensorbet und Baiser 14

Sommer

Zucchini-Carpaccio mit Ponzu, Fingerlime und Korianderkresse 16

Anchoïade 18

Kokos-Aubergine mit Paprika-Coulis und Sesamjoghurt 20

Tomatentatar mit gebeiztem Eigelb, Senfgurke und Schnittlauchmayonnaise 22

Herbst

Kräuterseitlinge mit Chimichurri, Portobello-Chips und Wildkräutersalat 26

Gemüse-Dashi mit Buchweizen-Raviolo 28

Pastrami-Karotte 32

mit Sophia Rudolph

Seite 3

Winter

Rote-Bete-Carpaccio mit Gelbe-Bete-Espuma und Blauschimmelkäse 36

Confiertes Eigelb mit Knollensellerie, Gruyère-Schaum und Kartoffelstroh 40

Cheesecake mit Mandarinen-Chips und Thaibasilikumeis 45



Gemüsegenuss zu jeder Saison

Bei Sophia Rudolph steht das Gemüse im Spotlight. Lerne jetzt, wie du in jeder Jahreszeit köstliche Gerichte aus Gemüse zauberst.

Gemüse bietet eine große kulinarische Vielfalt. Zu jeder Saison gibt es neue spannende Produkte zu entdecken, seien es Spargel und Rhabarber im Frühling, Tomaten und Auberginen im Sommer, verschiedene Pilze im Herbst sowie bunte Beeten im Winter. Gemüse muss sich also nicht als Beilage verstecken. Ganz im Gegenteil: Spitzenköchin Sophia Rudolph zeigt dir, wie du Gemüse zum Star deines Tellers machst.

Freue dich auf abwechslungsreiche Gemüse-Rezepte: Spargel-Carpaccio mit Rhabarber und Estragonmayonnaise, geschmorter Kohlrabi mit Fenchel-Beurre-Blanc, Kokos-Aubergine mit Paprika-Coulis und Sesamjoghurt, Cheesecake mit Mandarinen-Chips und Thaibasilikumeis und viele mehr.

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

Danke!

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.

smeg

iSi
inspiring food.

thermomix
VORWERK

Fissler

Miele

SieMatic

WOODUPP

WÜSTHOF

LE CREUSET

Sophia Rudolph

Gemüse ist für Sophia Rudolph eine Herzensangelegenheit. Ihre Küche ist geprägt von einer saisonalen und produktorientierten Auseinandersetzung mit Gemüse.

Sophia Rudolph ist in Berlin geboren und verbrachte schon als Kind jeden Sommer- und Winterurlaub in Frankreich. Mit 13 ist sie dann mit ihrer Familie nach Frankreich gezogen. Dort absolvierte sie das deutsch-französische Abitur und studierte im Anschluss am renommierten Institut Paul Bocuse Restaurant- und Hotelmanagement.

Auf ihre Ausbildung folgten erfolgreiche Aufenthalte in herausragenden Sterne-Restaurants: u.a. im *Louis XV* von Alain Ducasse (3 Michelin-Sterne), im *Alain Chapel* (2 Michelin-Sterne) in *Mionnay* und im *Rutz* in Berlin (3 Michelin-Sterne).

Heutzutage ist Sophia kulinarische Leiterin des Berliner Restaurant *Lovis*, in dem sie eine produktorientierte Gemüseküche serviert, geprägt von ihrer französischen Ausbildung.

„Ich versuche aufzuzeigen, dass Fleisch und Fisch auch nur begleitend eine Rolle spielen können und das Gemüse im Hauptfokus steht.“



Sophia Rudolph

Kokos-Aubergine mit Paprika-Coulis und Sesamjoghurt

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
45 min



Portionen
4

Kokos-Aubergine

3–4	Auberginen
1	Knoblauchzehe
6 EL	Kokosfett

Sesamjoghurt

200 g	Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Tahina
	Salz

Paprika-Coulis	
10	rote Paprika
1 EL	Rauchpaprikapulver
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Zucker
Sonstiges	
2 EL	Kokosflocken

Zubereitung

Schritt 1 Paprika-Coulis

Die Paprika in Stücke schneiden und in etwas Olivenöl mit Salz und Zucker anbraten, dann abdecken und im eigenen Saft einkochen. Wenn die Paprika weich ist, pürieren und passieren, anschließend mit Zitronensaft und Rauchpaprikapulver abschmecken.

Schritt 2 Sesamjoghurt

Den Joghurt mit Tahina und Salz abschmecken.

Schritt 3 Kokos-Aubergine

Die Aubergine der Länge nach in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Knoblauch einreiben, einritzen, salzen und mit Kokosöl bepinseln, dann von beiden Seiten grillen.

Schritt 4 Kokosflocken

Die Kokosflocken in einer Pfanne bei kleiner Hitze leicht rösten.

Schritt 5 Geschafft

Die Aubergine auf einem Teller anrichten und mit Paprika-Coulis bedecken. Den Joghurt mit Hilfe eines Spritzbeutels auf der Aubergine verteilen. Mit Kokosflocken garnieren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Sophia Rudolph

Kurs

Moderne Gemüseküche

Köchin

Sophia Rudolph