



ALUMNI CLUB
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN

JULIANKUTOS



HALLO ONLINE WELT!

Dieses Kurshandbuch habe ich für dich erstellt, um tolle Speisen zuhause zu kochen. Die von mir vorgestellten Rezepte sind nur Richtlinien und Anregungen, um deine eigene Kreativität zu unterstützen und zu beflügeln.

Vergesst dabei keinesfalls eure eigenen Geheimzutaten: viel Liebe zum Detail, Geduld und Fingerspitzengefühl.

Die Rezepte in diesem Handbuch sind das Ergebnis meiner hohen zeitlichen und finanziellen Investition in außergewöhnliche Kochkenntnisse.

Ich bitte dich, dieses Handbuch nicht zu vervielfältigen oder ohne meine Zustimmung weiterzugeben.

Auf meiner Website findest du Rezepte, diese du gerne teilen kannst.

Viel Spaß beim Kochen,



JULIAN KUTOS, BA



EINKAUFLISTE

GEMÜSE

- 1 kleine Zwiebel | 30 g
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 EL Petersilie
- 2 Chilis
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander (wer mag Koriander mag ☺)
- 1 großer Karfiol

TROCKENZUTATEN

- 100 ml Olivenöl
- 1 L Maiskeimöl oder ähnlich zum Frittieren
- 200 g Risotto Reis
- 400 ml Fond (Gemüse oder Huhn)
- 50 g Weizenmehl W480
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)

MILCH & EIER

- 3 Eier
- 30 g Parmesan
- 1 Mozzarella di Bufala
- 1 Becher Sauerrahm (250 g)
- 200 g Mascarpone

FLEISCH (Optional)

- 50 g Prosciutto Crudo

GEWÜRZE

- 100 g Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Safran
- Kristallzucker
- 100 g Staubzucker

TIEFKÜHL

- 300 g gefrorene Himbeeren



UTENSILIEN

Backblech mit Backpapier
Großer Kochtopf (Karfiol)
2 Töpfe (Tomatensauce, frittieren)
Rührschüsseln
Messer
Schneidbrett
Stabmixer, Blender oder ähnliches



ARANCINI

REIS

1 kleine Zwiebel | 30 g
2 EL Olivenöl
200 g Risotto Reis
1 Knoblauchzehe mit Schale
1 TL Salz
400 ml Fond
(Huhn oder Gemüse)
Etwas Safran

FÜLLUNG

60 g Semmelbrösel
30 g Parmesan
1 bis 2 Eier
1 EL Mehl
1 EL Petersilie

1 Mozzarella di Bufala

OPTIONAL

50 g Prosciutto Crudo

Semmelbrösel zum Panieren

1 L Maiskeimöl zum Frittieren

TOMATENSAUCE

1 Dose geschälte Tomaten
(400 g)

Etwas Chili
½ Knoblauchzehe
Etwas Petersilie

2 EL Olivenöl
3 Pfefferkörner

Salz
Kristallzucker

Den Reis bitte vor dem Kurs oder besser am Vortag kochen und kalt stellen.

REIS

Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel dazugeben und glasig braten. Reis dazugeben und leicht anbraten, ohne zu bräunen. Safran dazugeben. Mit der doppelten Menge Fond aufgießen. Salzen. Einmal aufkochen. Auf ein 1/3 der Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel den Reis kochen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Nach dem Kochen den Reis aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen.

FÜLLUNG

Kalten Reis mit Semmelbrösel, geriebenem Käse, Eiern und Petersilie zu einem klebrigen Teig vermengen. Kleine Kugeln formen, zirka 30 g pro Stück oder zirka 3 cm Durchmesser. Die Reiskugeln in der Mitte öffnen, eine kleine Menge Mozzarella und fein gehackten Prosciutto dazugeben, zusammendrücken und nochmals zu einer Kugel formen. Die gefüllten Kugeln in Semmelbrösel wälzen.

Öl in einen Topf geben bis es heiß ist, zirka 170°C. Die Arancini im heißen Fett für ca. 5 min frittieren, bis sie außen goldbraun sind und der Käse im Inneren geschmolzen ist.

Danach auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen, pfeffern und heiß servieren.

TOMATENSAUCE

Knoblauch, Chili und Petersilie fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Chili, Knoblauch und Petersilie glasig dünsten. Tomaten dazugeben. Mit Zucker, Pfefferkörner und Salz würzen. Den Topf zudecken, Sauce auf kleiner Flamme kochen, sie soll nur leicht blubbern. Sauce für 20 min kochen. Abschmecken

GEGRILLTER KARFIOL

ZUTATEN

5 L Wasser
50 g Salz
1 großer Karfiol

ZHUG

½ Bund Koriander
½ Bund Petersilie
1 Chili
1/2 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

1 Becher Sauerrahm
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Salz und den ganzen Karfiol inklusive Blättern dazugeben. Zudecken und für 10–15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen, bis der Karfiol weich ist.

Den Backofen auf 250°C Ober/Unterhitze vorheizen. Den Karfiol abseihen, mit Olivenöl einstreichen und etwas salzen. Für 30 bis 40 Minuten backen, bis er gut gebräunt ist.

Für das Pesto die Kräuter zupfen, nur Blätter verwenden. Alle Zutaten fein hacken. Mit dem Mörser zerstoßen oder mit dem Stabmixer pürieren. Salzen und pfeffern.

Sauerrahm cremig rühren und salzen. Den Karfiol nach dem Backen mit Koriander-Pesto bestreichen und mit Sauerrahm servieren.



HIMBEER PARFAIT

PARFAIT

300 g gefrorene Himbeeren
200 g Mascarpone
100 g Staubzucker
1 Schuss Zitronensaft
1 Eiklar
1 Prise Salz

PARFAIT

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und für 1 bis 2 min cremig rühren. Oder mit dem Stabmixer pürieren.

SERVIEREN

In einem Ring servieren.



ALUMNI CLUB
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN

NOTIZEN

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Alle Kochzeiten sind ungefähre Angaben. Die Kochzeit bei dir zuhause kann abweichen, da Kochen von vielen Faktoren abhängig ist: Saison, Zutaten, Herd- und Backofen, Geschirr, etc.

Alle Gewichtsangaben sind ungefähre Richtwerte, da Lebensmittel natürlichen Schwankungen unterliegen.

FRAGEN, WÜNSCHE, ANREGUNGEN?

Ich freue mich auf deine Nachricht!

Melde dich bitte jederzeit wenn du Hilfe brauchst. Gerne über Facebook, Email oder Instagram.

Dir gefällt mein Kurs? Ich freue mich wenn eine Bewertung hinterlässt oder ein Posting.

[Bewertung auf Google >>](#)

[Bewertung auf Facebook >>](#)

LUST AUF MEHR REZEPTE?



YouTube



IMPRESSUM

Julian Kutos
Blog, Kochkurse, Events
Margaretenplatz 3/4
1050 Wien
+43 660 28 21 945
info@juliankutos.com
www.juliankutos.com



ERLEBE MEINE ONLINE KOCHSCHULE!

Alle Termine und Themen findest du auf WWW.JULIANKUTOS.COM