Olaf(s) Kochschule

in Brökers Café

Rezepte

Das Original

Olaf(s) Gewürzregal

Gratis zum Mitnehmen

Inhalt

Gemüsebrühe	*4*
Erbsentopf nach Omas Art	*5*
Hühnchen nach Thailändischer Art	*8*
Tomatensoße	*9*
Bruchetta	*10*
Kartoffelsuppe nach Omas Art	*11*
Burmesischer Kichererbsen Curry	*12*
Gambo nach New Orleans Style	*14*
Süßkartoffelcurry mit Erdnüsse	*15*
Indisches Curry	*17*
Curry nach Sri Lanka Art	*18*
Hackfleischtopf nach Omas Art	*21*

Hinweise:

- *Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen oder strecken*
- *Bitte die Gewürze vor Gebrauch gut durchrühren oder schütteln*
- *Die Füllmenge der Gewürze kann unterschiedlich sein*
- *Die Zutaten werden unter strenger Kontrolle selbst gemischt, die Abfüllung erfolgt mit der Hand*
- *Zutaten für die Gerichte können natürlich ausgetauscht oder ergänzt werden, gerade in der veganen Küche*

Viel Spaß beim kochen!
Bis bald euer Olaf

Gemüsebrühe

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Wenn die Brühe zum auffüllen von anderen Gerichten benutzt wird, nimmt bitte das Rezept für die „Leichte Brühe“

Den Topf mit der Margarine auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Wasser dazu geben und mit geschlossenen Deckel 5 Minuten köcheln lassen.

Zutaten für 1 Liter Brühe:

3 EL Gemüsebrühe Gewürz von Olaf(s) Gewürzregal

3 El Margarine

1 L Wasser

Leichte Brühe

1 EL Gemüsebrühe Gewürz von Olaf(s) Gewürzregal

3 El Margarine

1 L Wasser

Werkzeuge:

1 Topf

1 Holzlöffel

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 5 Min.

Für eine deftige Suppe kleine Nudeln oder Hackfleisch Bällchen mit in die Suppe geben!

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Erbsentopf nach Omas Art

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Ein rustikaler Erbsentopf muss nicht Stunden kochen oder vorbereitet werden. Mit diesen Rezept schafft Ihr es in 20 Minuten und er schmeckt wie bei Oma!

Kartoffeln mit den Sparschäler schälen und in 1,5 mal 1,5 cm große Würfel schneiden. Pfefferbeißer in Scheiben schneiden. Den Topf mit der Butter oder bei Vegan mit der Margarine auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Die Kartoffelwürfeln, Erbsen, Pfefferbeißer und Brühe zugeben. Mit geschlossenen Deckel 12 bis 14 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Stärke mit kalten Wasser anrühren und langsam in die kochende Suppe geben, dabei umrühren und einmal kurz aufkochen lassen.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Lass die Wurst weg! Die Suppe ist nun ist Vegan!

Zutaten für 2 -3 Personen:

- 300 g Kartoffeln
- 500 g Erbsen gefroren
- 3 TL Gewürzmischung Erbsentopf von Olaf(s) Gewürzregal
- 750 ml leichte Gemüse Brühe *1
- 3 El Margarine oder Butter
- 4 Pfefferbeißer oder Vegan Ersatz
- 2 EL Stärke

Werkzeuge:

1 Topf

1 Messer

1 Brett

1 Sparschäler

100% VEGAN

**1 Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen*

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Steakgewürz

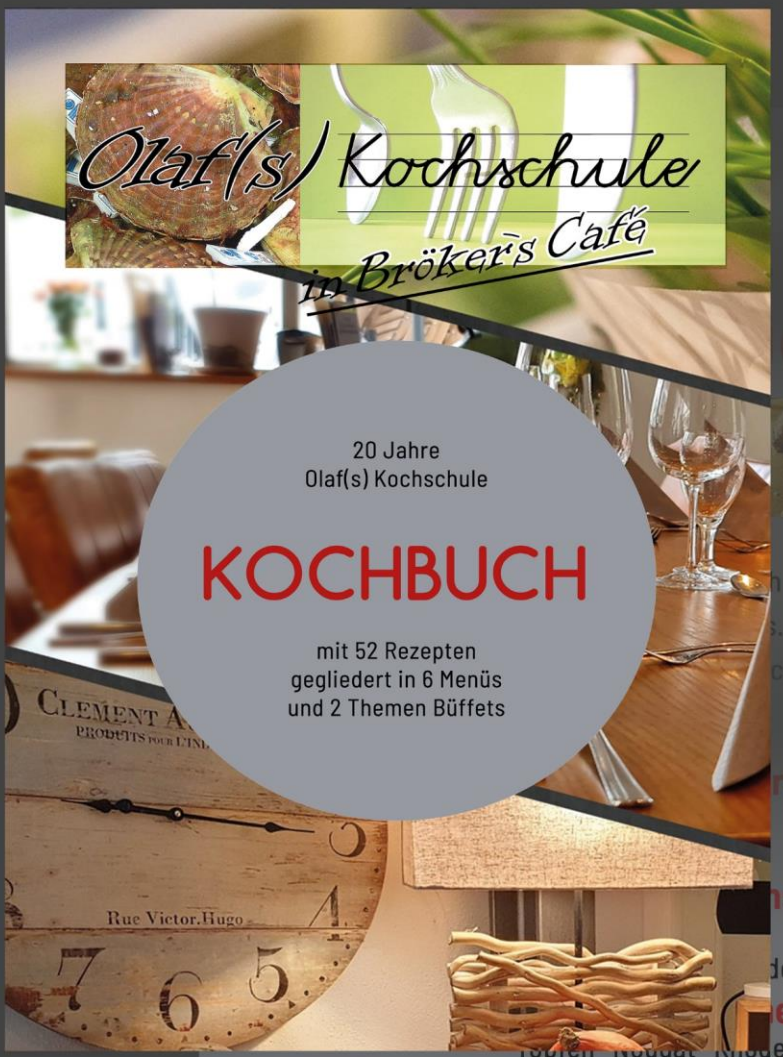
The best of us

100% VEGAN

Für Rind, Schwein, Huhn und veganer Fleischersatz!

Alle Gewürze auch Online zu kaufen unter:
www.olafskochschule.de

Jetzt Neu
Das Kochbuch von Olaf(s) Kochschule



CH

n findet ihr meine
s. In **52 ausge-**
chule oft gekocht

rdnusskruste

nsoße

doori
etten Mayo
Tspren Nougat Knödel
Schokoküchlein mit Rote Bete
Champagnercreme mit Erdbeermark

Auch Online zu bestellen unter:
www.olafskochschule.de

€ 12,90

Olaf(s) Kochschule
Eselsberg 8 /// 35578 Wetzlar
info@olafskochschule.de /// www.olafskochschule.de
Tel.: 06441-7867965 //// Fax: 06441-7867755

9 780201 379624

Hühnchen nach Thailändische Art

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Eine tolle Küche, die Frische kommt von der Zitrone, Chili und der Kokosmilch

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Topf mit der Butter auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt, das Fleisch zugeben, kurz mit anschwitzen und mit der Brühe und der ¾ der Koksmilch auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durch gegart ist. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit geben, einmal kurz aufkochen und anrichten, die restliche Kokosmilch über das Gericht geben.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Wenn du willst kannst du gerne noch frische Paprika, Frühlingslauch oder Champignon dazu geben!

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 600 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen
- 200 ml leichte Gemüse Brühe *1
- 3 TL Gewürzmischung Thai Küche von Olaf(s) Gewürzregal
- 3 El Butter
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 TL Stärke

Werkzeuge:

1 kleinen Topf

1 Messer

1 Brett

1 Holzlöffel

**1 Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen oder strecken*

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Tomatensoße

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Für Pasta oder Pizza,
wenn Du denkst das genug Olivenöl in deiner Soße ist,
gebe noch mehr dazu ☺

Den Topf mit dem Olivenöl auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Die Brühe und die Tomaten zugeben und mit geschlossenen Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer die Soße pürieren. Den Parmesan fein hobeln und unter die Soße ziehen. Sollte deine Soße ein bisschen zu sauer sein, gebe noch etwas Honig dazu.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Zutaten für 2 Personen:

3 TL Gewürzmischung Tomate & ICH von Olaf(s) Gewürzregal

6 El Olivenöl

200 ml leichte Gemüse Brühe *1

1 Dose Tomaten gehackt

40 g Parmesan

Honig

Werkzeuge:

1 Topf

1 Holzlöffel

1 Stabmixer

1 Reibe

**1 Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen*

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Bruchetta

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Der Klassiker in der Italienischen Küche

Von den Tomaten die Kerne rausschneiden und das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Topf mit 2 EL Olivenöl auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt, dann das Wasser und den Essig dazugeben und 30 Sekunden köcheln lassen. Den Sud über die Tomaten geben und für 5 Minuten ziehen lassen. 4 Scheiben vom Ciabatta abschneiden, ca. 2 cm dick, und in der Pfanne mit Olivenöl groß braten. Die marinierten Tomatenwürfel auf das Ciabatta verteilen und genießen.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 10 Min.

Es ist besser ein gutes Olivenöl zu kaufen

Zutaten für 4 Stück:

- 3 Tomaten
- 1 Ciabatta zum Aufbacken oder veganer Ersatz
- 1 TL Tomate & ICH von Olaf(s) Gewürzregal
- 2 El Olivenöl & zum Braten
- 3 EL Wasser
- 1 TL Balsamico Essig

Werkzeuge:

1 kleinen Topf

1 Pfanne

1 Messer

1 Brett

100% VEGAN

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Olaf(s) Kochschule in Brokers Café

Kartoffeltopf nach Omas Art

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Eine gute Kartoffelsuppe ist Gold wert, mit dieser Gewürzmischung kann sie wirklich jeder kochen. Ihr braucht nicht viele Zutaten, ein paar Kartoffeln und evtl. Bockwurst

Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen und in 1,5 mal 1,5cm große Würfel schneiden. 2 Bockwürste in Scheiben schneiden. Den Topf mit der Butter auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Die Kartoffel Würfel, geschnittene Bockwurst und die Brühe zugeben, mit geschlossenen Deckel 12 bis 14 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Stärke mit kalten Wasser anrühren und langsam in die kochende Suppe geben. Dabei umrühren, einmal kurz aufkochen lassen und den Herd auf kleineste Stufe stellen, die restlichen Bockwürste auf die Suppe geben und erwärmen.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Lass die Wurst weg, die Suppe ist nun Vegan!

Zutaten für 2 Personen:

600 g Kartoffeln

3 TL Gewürzmischung Kartoffeltopf von Olaf(s) Gewürzregal

3 El Butter oder Margarine

500 ml leichte Gemüse Brühe *1

4 Bockwürste oder Veganen Ersatz

2 EL Stärke

Werkzeuge:

1 Topf

1 Messer

1 Brett

1 Sparschäler

1 Holzlöffel

100% VEGAN

**1 Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen*

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Burmesisches Kichererbsen Curry

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

100% Vegan, serviert es Euren Gästen, keiner merkt es!

Kartoffeln schälen und in 1,5 mal 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Topf mit der Margarine auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Die Kartoffeln, die Kichererbsen mit Sud und die halbe Dose Tomaten zugeben. Mit geschlossenen Deckel 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose Kichererbsen
- 300 g Kartoffeln
- 3 TL Kichererbsen Curry Gewürz von Olaf(s) Gewürzregal
- 3 El Margarine
- ½ Dose Tomaten gewürfelt

Werkzeuge:

- *1 Topf*
- *1 Messer*
- *1 Brett*
- 1 Sparschäler

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Getrocknete Kichererbsen bitte 24 Stunden einweichen und dann 2 Stunden in Salzwasser köcheln lassen

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Die Kochschule als Eventlocation

Kochkurse
Cocktailkurse
Tasting
Familienfeste
Firmenveranstaltungen
Hochzeiten
Geburtstage

Gerne reserviere ich das Lokal komplett für euch mehr Informationen über

www.olafskochschule.de
info@olafskochschulöe.de

Gambo nach New Orleans Style

von Olaf(s) Gewürzregal

Gambo bedeutet in der Kreolischen Küche, Tomatentopf mit Okra, aber "Hallo" Okraschoten sind doch gar nicht in diesem Rezept enthalten! Richtig, Okraschoten bekommst Du nicht überall, darum habe ich sie mit Gurken und Zucchini ersetzt.

Gurken schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, so das Halbmonde entstehen. Zucchini halbieren und auch in Scheiben schneiden. Paprika, Sellerie und Chorizo in Würfel schneiden. Gurken und Zucchini im Butterschmalz anbraten und mit "Olaf(s) Gambo Gewürz" bestreuen, ca. 1 Minute anschwitzen. Paprika, Sellerie, Chorizo und die Tomaten zugeben und mit Deckel 8 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer mal umrühren. Garnelen schälen und in das Gambo geben, eine weitere Minute köcheln lassen und servieren, eventuell mit dem Gewürz „Olaf(s) Abschmecken" abschmecken.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Wurst und Meerestiere kannst du jederzeit ersetzen, gerne auch mit Huhn oder Rind

Zutaten für 2 Personen:

- 50 g Gurken
- 150 g Zucchini
- 3 El Butterschmalz
- 1 Paprika
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Dose Tomaten gehackt
- 4 TL Olaf(s) Gambo-Gewürz
- 200 Garnelen
- 150 g Chorizo
- Olaf(s) Abschmecker-Gewürz

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Süßkartoffelcurry mit Erdnüsse

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Vegetarisch soll nicht schmecken?!
Stimmt nicht! Mit diesem Curry haut Ihr jeden um

Süßkartoffeln schälen und in 1,5 mal 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Topf mit der Margarine auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Die Süßkartoffeln, Erdnüsse, den Frühlingslauch und die Brühe zugeben. Mit geschlossenen Deckel 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind. Abfüllen und mit dem Joghurt oder veganen Ersatz servieren.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Ihr könnt auch Süßkartoffeln und Kartoffeln mischen 50 zu 50

Zutaten für 2 Personen:

- 750 g Süßkartoffeln
- 4 TL Curry Gewürz für Süßkartoffeln von Olaf(s) Gewürzregal
- 100 g Erdnüsse
- 1 Bund Frühlingslauch
- 3 El Margarine
- 400 ml leichte Gemüse Brühe *1
- 100 g Joghurt oder veganen Ersatz

Werkzeuge:

1 Topf

1 Messer

1 Brett

1 Sparschäler

**1 Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen*

100% VEGAN

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Olaf(s) Kochschule in Brökers Café

Frühstücksbüffet

große Auswahl an Wurst und Käse
Weichkäse mit Trauben
verschiedene Salate
viele Sorten Marmeladen und Honig
Müsli Bar mit Joghurt und Quark
Brathering oder Rollmops

Vegane Aufstrich

Frischer Obstsalat

Brötchen, Toast, Brot
und Croissants

Inklusive das erste Heißgetränk

Lust wieder mal zu Frühstücken?

Indisches Curry

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Ein schnell gekochtes Gericht mit Aha-Effekt! Auch für Anfänger geeignet

Die Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden. Die Butter auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben und so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Hähnchenbrust, Tomaten und Aprikosen zugeben und mit geschlossenen Deckel 12 bis 14 Minuten köcheln lassen. Danach den Joghurt unter das Curry ziehen. Jetzt darf es aber nicht mehr kochen mehr aufkochen.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Wechsel das Huhn mal mit Schwein, Lamm, Rind oder Vegetarisch mit Blumenkohl

Zutaten für 2 Personen:

600 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen

3 TL Gewürzmischung Indisches Curry

von Olaf(s) Gewürzregal

1 Dose Tomaten gehackt

3 El Butter

100 g getrocknete Aprikosen

100 g Joghurt

Werkzeuge:

1 Topf oder hohe Pfanne

1 Messer

1 Brett

Holzlöffel

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Curry nach Sri Lanka Art

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Ein Curry zu kochen ist schwer?! Nein, mit dieser Gewürzmischung geht es ganz einfach und schnell!

Schweinenacken in 1,5 mal 1,5 cm große Würfel schneiden, bei Vegan den Blumenkohl putzen und in kleine Rösschen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Den Topf mit der Margarine auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Das Fleisch oder Blumenkohl, Frühlingslauch und die Brühe zugeben. Mit geschlossenen Deckel 12 bis 14 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind.

Sollte das Curry noch zu flüssig sein, bitte mit der Stärke abbinden. Die Stärke in kalten Wasser anrühren und langsam in das Curry geben, dabei umrühren und einmal aufkochen lassen.

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Natürlich geht auch statt dem Schwein, Huhn oder Rind

Zutaten für 2 Personen:

500 g Schweinenacken

(1 Blumenkohl bei vegan)

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL Curry Gewürz nach Sri Lanka Art von Olaf(s) Gewürzregal

3 El Margarine (Vegan) oder Butter

200 ml leichte Gemüse Brühe *1

2 EL Stärke

Werkzeuge:

1 Topf

1 Messer

1 Brett

100% VEGAN

**1 Leichte Brühe: Die Brühe mit dem 3 fachen an Wasser herstellen oder strecken*

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Lust auf einen Kochkurs?

Die Themen Auswahl ist riesig ob:

Indische Küche
Die Küche aus New Orleans
Steaks richtig braten
Alles aus dem Meer
Vegetarisch
Grillen
Pasta
Italienische Küche
oder
Wir machen unsere Wurst selber usw.

Auch als Gruppenevent!

Abschmecker

die neue Gewürzmischung

Für alle Gelegenheiten, da macht abschmecken wieder Spaß!

Alle Gewürze auch Online zu kaufen unter:
www.olafskochschule.de

Hackfleischtopf nach Omas Art

Ein Rezept von der Gewürzreihe von Olaf(s) Gewürzregal

Bei diesem Gericht braucht ihr noch nicht mal ein Messer! Eure Familie wird es lieben, schnell und lecker gekocht!

Die Butter auf kleiner Hitze erhitzen und die Gewürzmischung zugeben, so lange anschwitzen, bis es leicht zu schäumen anfängt. Das Hackfleisch zugeben und leicht anbräunen lassen, jetzt die Tomaten und die Pennenudeln zugeben, mit geschlossenen Deckel 12- 14 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln weich sind. Den Parmesan reiben, den Hackfleischtopf anrichten und mit dem Parmesan betreuen.

Zutaten für 2 Personen:

500 g Hackfleisch

2 El Butter

1 Dose Tomaten gehackt

3 TL Gewürzmischung Hackfleischtopf von Olaf(s) Gewürzregal

250 g Pennenudeln

Parmesan

Werkzeuge:

1 Topf oder Pfanne

Holzlöffel

Reibe

Schwierigkeitsgrad

Zubereitung – 20 Min.

Olaf(s) Kochschule
www.olafskochschule.de
Info@olafskochschule.de

Cocktailkurs

Wer mag Cocktails nicht,
warum nicht mal einen Cocktailkurs mit den Freunden machen!

Oder plant ihr einen Junggesellenabschied oder ein anderes Event der Gewölbekeller in der Kochschule lädt dazu ein!

Mehr Infos unter

www.olafskochschule.de

Eis und Kuchen

Das beste Eis in Wetzlar gibt es bei mir im Café, ich lehn mich etwas weit raus aber probiert und
überzeugt euch. Mein absolutes Highlight die Sorte "Omas Teigschüssel"
wo man als Kind noch welche auf die Finger bekommen habt, könnt ihr bei mir in der Waffel genießen :-)

Mehl, Butter, Sahne und natürlich.... Liebe
das sind die Zutaten die meine Hausfrauen in die selbstgebackenen Kuchen geben und das schmeckt man!

Tasting

Einzigartig und erlebnisreich

Whisky
Gin
Rum
Bier-Seminar

Von Profis gegeben,
jedes Tasting eine Kostbarkeit

Mehr Infos und Termine
www.olafskochschule.de
info@olafskochschule.de

Rezepte

Für die Gewürzemischungen von Olaf(s) Gewürzregal

Kochen ist Liebe! In diesem Heft findet ihr die passende Rezepte für meine Gewürzserie. Die Gewürze immer vor Gebrauch gut durchrühren oder schütteln da die **größeren Stücke** nach oben rutschen. Bei den Gerichten sind natürlich alle Zutaten austauschbar und wenn ihr noch ein paar andere Zutaten zugeben wollt, ist das natürlich auch kein Problem.

Erbsenftopf nach Omas Art

Kartoffeltopf nach Omas Art

Curry nach Sri Lanka Art

Curry indische Art

Hackfleischtopf

Gambo nach New Orleans Style

Süßkartoffeln Burmesischer Art

Euer Olaf

Olaf(s) Kochschule
Eselsberg 8 /// 35578 Wetzlar
info@olafskochschule.de /// www.olafskochschule.de
Tel.: 06441-7867965 //// Fax: 06441-7867755