

*Kærlige
opskrifter fra*

KURSUSCENTER KNUDSHOVED



KÆRLIGHED, OPSKRIFTER, FOLK OG GOD MAD

Vi håber, at du med denne bog får lyst til at kreere vores retter eller besøge vores Kursuscenter, så vil vi sørge for, at du kommer til at smage nogle af retterne.

Kursuscenter Knudshoved ligger på et fredet område med vand på alle sider. Her er meget unikt og der findes ingen andre steder med denne beliggenhed.

Vi er et moderne kursuscenter som er åbent for alle. Her er højt til loftet og vi har meget fokus på at yde den allerbedste service.

Med denne kogebog får du et sjældent kig ind i vores køkken, hvor der er en stor kærlighed og passion til maden.

Stor tak til personalet på Kursuscenter Knudshoved for hjælpen til kogebogen.

De bedste hilsner
René Nygaard

INDHOLD

Rejecocktail i sprød skal	2	Pulled nakkefilet med bacon	18
Boller i karry	4	Lammefilet og fars med rødder	20
Tun mosaik med nødder	6	Kylling i grønt klæde	22
Ærterisotto	8	Æggekage med hjerter	24
Makrel med aioli og tomat	10	Brændte løg med andelever	26
Stjernes kud	12	Tiramisu	28
Rødspætte med kul og agurketerrin	14	Bagt chokolademousse	30
Svinemørbrad med selleri spaghetti	16	Blødende chokoladekage	32

REJECOCKTAIL I SPRØD SKAL

2 personer

100 G FRISKPILLET REJER
100 G GRØNNE ASPARGES
50 G FORSKELLIGE SALATER
RØD DRESSING
LAKSEROGN
PAPADUM (TØRRET INDISK CHIPS)
DILD

Fremstilling

Papadum (diameter 20 cm) lægges på en hulske og ovenpå lægges en opørserske, så den får et skål-lignende udseende når den friteres i olie i ca. 10 sekunder.

Når papadum'en er færdig tages den op, og rejer, asparges og salat lægges i.

Pyntes med lakserogn, rød dressing og dild på toppen.



BOLLER I KARRY

2 personer

200 G FÆRDIG FISKEFARS
(KØBES HOS FISKEMANDEN)
100 G VILDE RIS
½ L SØDMÆLK ELLER KAFFEFLØDE
50 G KARRY
50 G SKRÆLLET ÆBLE I TERN
½ DL OLIE
20 G MEL
HAKKET DILD OG PURLØG

Fremstilling

Fiskefarsen formes som små boller og pocheres i en gryde i ca. 5 min. (som alm. kødboller).

Karry og æbletern sautes i olien i ca. 1 min. Tilsæt mel og til sidst mælk eller kaffefløde. Derefter blendes saucen til den er jævn. Den smages til med salt og peber.

De vilde ris koges i ca. 50 min. Herefter afkøles de og steges på en pande med olie i ca. 1 min., til de er puffet og sprøde.

Anret i en dyb tallerken med fiskebollerne først. Karrysaucen hældes over og pyntes med grønt af forskellig slags.



TUN MOSAIK MED NØDDER

2 personer

200 G RÅ RØD TUN

½ DL SOYA

50 G HASSELNØDDER UDEN SKIND

FRISÉESALATER

Fremstilling

Skær en skive tun på ca. 2 cm, og skær den bagefter i firkanter af 1 cm i diameter. Hvert af de kantede stykker brunes på alle sider og sættes sammen igen, så det danner en mosaik.

Nødderne skæres groft og koges i soya i ca. 1 min.

Det hele anrettes midt på en tallerken og pyntes med friséesalat.



ÆRTERISOTTO

2 personer

100 G RISOTTORIS
25 G FINTHAKKET LØG
50 G FROSNE ÆRTER
3 DL HØNSEFOND
(½ HØNSEFONDS TERNING
SVARER TIL ½ LITER VAND)
4 FRISKE KAMMUSLINGER
KAVIAR
DILD

Fremstilling

Risene sautes sammen med løgene. Varm hønsefond hældes på lidt efter lidt, så risene når at optage væsken. Beregn ca. 20 min.

Ærterne koges op i ca. 10 sek. og blendes til en grøn grød.

Grøden vendes sammen med risene, så grøden bliver grøn. Alternativt lægges ris og ærtegrøden hver for sig.

Kammuslingerne steges hele, ca. 3 min på hver side. Den ene lægges hel på, og den anden hakkes til en slags tatar, som lægges ved siden.

Retten pyntes med kaviar og dild.



MAKREL MED AIOLI OG TOMAT

2 personer

400 G FRISK MAKRELFILET
UDEN BEN OG SKIND
2 SOLMODNE TOMATER
50 G AIOLI (MAYONNAISE)
50 G FINTHAKKET LØG
FORSKELLIGE KRYDDERURTER

Aioli

1 STK. ÆGGEBLOMME
1 KNIVSPIDS SALT
1-5 DL RAPSOLIE

Fremstilling

Tomaterne befries for skind, ved at skære et snit i toppen og blanchere dem i ca. 10 sek. Kernerne skæres ud og resten af tomaten skæres i små fine tern, og vendes sammen med løgene.

Makrelfileterne vendes i mel på begge sider og steges i ca. 3 min. på hver side.

Tomaterne anrettes på en tallerken med makrellen ovenpå.

Til sidst lægges mayonnaisen på og retten pyntes med grønne krydderurter.

Fremstilling

Slå æggeblommen ud i en skål og pisk den sammen med saltet.

Tilsæt derefter olien dråbevis i starten, mens du rører grundigt til olien er absorberet og mayonnaisen begynder at tykne. Derefter kan olien tilsættes i større mængder.



STJERNESKUD

2 personer

4 DOBBELT RØDSPÆTTEFILETER
(TO HVIDE OG TO BLÅ)

½ DL FLØDE

2 ÆG

SALT OG PEBER

RASP

4 ASPARGES

FRISKPILLEDE REJER

KAVIAR

KRYDDERURTER

Fremstilling

De to hvide rødspættefileter blendes sammen med ½ tsk. salt. Blendes med 1 æg og fløden lidt efter lidt, så det bliver til en fiskefars.

Farsen bages i ovnen ved 120 grader i ca. 15 min. i en lille porcelænsform.

Den anden filet paneres i mel, pisket æg og rasp, og steges i smør på panden. Ca. 4 min. på hver side.

Fiskefarsen tages ud af formen og lægges på midten af en tallerken med den stegte fisk ovenpå. Retten pyntes med kogte asparges, rejer, kaviar og krydderurter.

Man kan også lave en rød dressing af mayonnaise og tomatketchup, som lægges på tallerkenen.

Serveres med en skive ristet brød.



RØDSPÆTTE MED KUL OG AGURKETERRIN

2 personer

400 G HVIDE RØDSPÆTTEFILETER
UDEN SKIND
100 G AGURK
2 STK. PORRE
1 ÆG
½ DL FLØDE
SALT OG PEBER
KRYDDERURTER TIL PYNT

Fremstilling

Fiskefileter blendes med salt i ca. 1 min. Blendes herefter med æg og fløde, så det bliver til en fiskefars.
Farsen pakkes ind i køkkenfilm, så den kommer til at ligne lange propper.
Fiskepropperne koges ved svag varme i ca. 10 min., og lægges herefter på køl i nogle timer.

Porrerne skæres ud i små stykker og bages i ovnen til de er helt sorte. Derefter blendes de til kul. Man kan med fordel sigte det efter det er blendet, så man slipper for små "trevler".

Agurken skrælles og skæres i små fine tern uden kerner. Tilsæt ½ tsk. salt så saften trækker ud. Efter ca. 15 min. lægges agurke-ternene op i en form og presses sammen, så de danner en rund cirkel på tallerkenen.

Fiskepropperne tages ud af filmen og skæres til i begge ender. De vendes forsigtigt i porrekullet, så der dannes en sort cirkel omkring fisken.

Fisken anrettes på en tallerken ved siden af agurketerrinen.

Retten pyntes med urter og serveres evt. sammen med en krydderurtdressing.



SVINEMØRBRAD MED SELLERI SPAGHETTI

2 personer

400 G AFPUDSET SVINEMØRBRAD

200 G SELLERI UDEN SKRÆL

400 G KARTOFLER

2 DL FLØDE

PURLØG

KRYDDERURTER TIL PYNT

Fremstilling

Mørbraden brunes af og steges i ovn ved 180 grader i ca. 25 min.

Sellerien skæres i tynde skiver og derefter i tynde strimler, som blanches i ca. 1 min. Fløden tilsættes og koges ned til halvdelen. Herefter tilsættes purløg.

Kartoflerne skrælles og koges helt møre, hvorefter de blendes med smør og smøres tyndt ud på en bageplade. Bages i ovnen ved 100 grader i ca. 2 timer, så det bliver ligesom chips.

Mørbraden skæres ud i små stykker og lægges på en tallerken med selleripastaen i midten. Sauceen hældes over og pyntes med kartoffelchips og krydderurter.



PULLED NAKKEFILET MED BACON

2 personer

400 G NAKKEFILET

30 G BRUN FARIN

10 G SALT

8 SKIVER BACON

200 G KARTOFLER

50 G SMØR

FORSKELLIGE GRØNTSAGER

Fremstilling

Nakkefileten skæres i tynde strimler på ca.

20 cm og vendes med farin og salt.

Ringene ombindes med baconstykker og

steges i ovn ved 170 grader i ca. 30 min.

Kartoflerne skrælles og koges evt. til

kartoffelmos.

Smør tilsættes inden servering, så den bliver

blank.

Mosen lægges på midten af en tallerken med

ringene rundt om. Retten pyntes med grønt-

sager og krydderurter.



LAMMEFILET OG FARS MED RØDDER

2 personer

400 G LAMMEFILET
100 G LAMMESMÅKØD
1 ÆG
1 DL FLØDE
6 FED HVIDLØG
2 PERSILLERØDDER
HAKKET PERSILLE

Fremstilling

Lammefileten brunes af, og småkødet blendes med salt, æg og fløden til sidst. Farsen smøres ud på et stykke bagepapir med en palet og fileten lægges ovenpå, så farsen kan rulles om fileten. Kødet steges i ovn sammen med hvidløgsfed ved 180 grader i ca. 10 min., til den er rosa indeni.

Persillerødderne skrælles og koges i ca. 5 min.

Persillen tørres i et klæde og hakkes fint, så det er pulver.
Persillerødderne vendes heri.

Kødet skæres ud og anrettes sammen med persilleroden og de små hvidløgsfed.

Retten serveres evt. med flødekartofler eller alm. stegte kartofler.



KYLLING I GRØNT KLÆDE

2 personer

400 G FERSK KYLLINGEBRYST
UDEN SKIND
1 BDT. PERSILLE
100 G SPINAT
1 ÆG
1 DL FLØDE
PERSILLE
2 DL OLIE
100 G SQUASH
200 G KARTOFLER

Fremstilling

Skær kyllingen, så du får ét langt firkantet stykke bryst. Resten af kyllingen blendes med salt, spinat, persille og fløde til den grønne farve kommer frem.

Farsen lægges på et stykke bagepapir med kyllingebrystet ovenpå. Bages i ovnen ved 150 grader i ca. 30 min.

Persille og olie blendes sammen til en grøn olie.

Kartoflerne skæres i lige store stykker og koges.

Squashen skæres i tern og sautes på en pande, uden at det tager farve.

Anrettes ved at skære kyllingebrystet i ønskede størrelser.

Kartoflerne vendes i den grønne olie, og lægges omkring kødet. Afsluttes med squash ovenpå.



ÆGGEKAGE MED HJERTER

2 personer

6 ÆG
1 DL FLØDE
½ FINTHAKKET LØG
100 G FRISKE KANTARELLER
100 G KYLLINGEHJERTER
KRYDDERURTER

Fremstilling

Løg sautes i smør på en portionspande. Æg og fløde piskes sammen og hældes på panden. Panden sættes i ovnen ved 150 grader i ca. 15 min., så der ikke kommer farve på æggekagen.

Kantarellerne renses for jord og steges på panden i ca. 2 min. Krydres med salt.

Kyllingehjerterne ordnes og skæres fri for fedt, og der skæres et lille kryds i toppen. Steges hårdt på en pande i olie i ca. 5 min. til de åbner sig.

Panden med æggekagen pyntes med kantareller, hjerter og krydderurter.



BRÆNDTE LØG MED ANDELEVER

2 personer

2 HELE LØG
200 G ANDELEVER
100 G FORSKELLIGE SVAMPE
KØRVEL
DAGGAMMELT FRANSKBRØD
I SMÅ TERN

Fremstilling

Løget halveres og pilles fra hinanden, så der kommer skaller frem. Skallerne bages i ovnen ved 180 grader i ca. 5 min. Skallerne brændes med en brænder på kanterne, så den søde smag fremkommer.

Andeleveren ordnes og skæres i mindre stykker. Sauteres i smør på en pande i ca. 5 min. og krydres med salt og peber.

Svampene steges hårdt på en pande i olie, sammen med tern af franskbrød.

Det hele anrettes på en tallerken og pyntes med små stykker koriander.



TIRAMISU

4 personer

100 G SUKKER
½ STANG GOD VANILJE
500 G MASCARPONE (FLØDEOST)
4 DL STÆRK KAFFE
1 DL AMARETTO (MANDELLIKØR)
LADY FINGERS
2-3 SPSK. KAKAOPULVER

Fremstilling

Lav en god, stærk kaffe, gerne en espresso-type. Lad den afkøle og bland Amaretto i.

Del æggene og sæt hviderne til side. Rør blommerne med sukker og vaniljekorn til en lys og luftig æggesnaps og rør Mascarpone grundigt i til sidst.

Pisk hviderne til skum og vend det forsigtigt i massen.

I en aflang form lægges et lag Lady Fingers, der først er dyppet i kaffe/amaretto lagen. Bunden skal dækkes helt, så hvis de ikke passer, knækkes de i mindre stykker.

Påfør et lag creme og derefter endnu et lag Lady Fingers, som er vædet med resten af lagen. Der afsluttes med et lag creme.

Formen sættes på køl, gerne natten over og mindst 4-5 timer.

Drys et lag kakao over inden servering.



BAGT CHOKOLADEMOUSSE

6 personer

160 G GOD MØRK CHOKOLADE
150 G GOD RØRSUKKER
160 G SMØR
6 ÆGGEBlOMMER
4 ÆGGEHVIDER
1 STOR SPRINGFORM,
24 CM EL. LIGN.
15-20 G KAKAO

Fremstilling

Chokolade og smør smeltes i vandbad.

Æggeblommer piskes hvide med 2/3 af sukkeret. I en anden skål piskes æggehviderne stive og det resterende sukker tilsættes undervejs.

Når chokoladen og smørret er blevet til en ensartet masse, blandes den meget forsigtigt i de piskede æggeblommer.

Æggehvider tilsættes og "vendes" forsigtigt i massen, der nu bliver til en chokolademousse.

Smør en springform med lidt smør og drys et tyndt lag sukker på.

Halvdelen af chokolademoussen hældes i springformen, og bages i ovnen ved 175 grader i 30-35 min. (ofte tættere på 30 end 35 min.).

Den anden halvdel af chokolademoussen sættes på køl.

Når den bagte chokolademousse er færdig i ovnen, tages den ud, og køles lidt af. Bunden vil falde sammen, men det er helt naturligt.

Når bunden er kølet af, hældes resten af chokolademoussen ovenpå.

Kagen skal sættes i fryseren i ca. 10 timer og serveres direkte fra fryseren, hel eller udskåret.



BLØDENDE CHOKOLADEKAGE

6 personer

2 SPSK. SMELTET SMØR
125 G SMØR
125 G MØRK CHOKOLADE
4 ÆG
75 G SUKKER
40 G MEL
6 ALUMINIUMSFORME
FLORSUKKER
EVT. EN GOD IS

Fremstilling

Smelt 2 spsk. smør og pensel formene med det smeltede smør.

Smelt smør og chokolade over et vandbad.

Pisk æg og sukker sammen til det er skummende og tilsæt mel.

Pisk smeltet chokolade og smør sammen til en ensartet masse, og hæld blandingen i dejen. Rør sammen til dejen er ensartet.

Fordel dejen i formene og bag chokoladekagerne i ovn ved 200 grader i 6 min. Lad dem afkøle i 5-6 min. før de tages ud af formene og serveres.

Hjertet af en blødende chokoladekage skal meget gerne være flydende. Drys med lidt florsukker som pynt.

Serveres evt. sammen med is.





VI MØDES PÅ MIDTEN

KURSUSCENTER KNUDSHOVED

Fyrvej 1 / 5800 Nyborg / Telefon 63 31 23 00
reception@dsb.dk / www.kursuscenter-knudshoved.dk