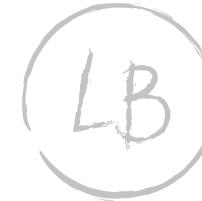


Rote Beete gekocht

- Rote Beete
- Wasser
- Dunklen Balsamico Essig
- Pfefferkörner
- Nelken
- Lorbeerblatt
- Wachholderbeeren
- Koriander
- Salz

Alles miteinander für ca. 40-60 min kochen. > Alternative kann auch vorgegarte Rote Beete aus dem Supermarkt verwendet werden.



Dessert: Tarte Tatin

Für den Mürbeteig

- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 100 g Butter (gekühlt und gewürfelt)
- 1 Ei (KI. M)

Für die Füllung

- 1 kg Äpfel (säuerlich, z. B. Boskoop)
- etwas Zitronensaft
- 150 g Zucker
- 100 g Butter (in Scheiben oder gewürfelt)

Für den Mürbeteig Mehl, 1 Prise Salz, Zucker und gewürfelte Butter mit den Händen zu Krümeln verarbeiten. Das Ei dazugeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf 1-2 Ei kaltes Wasser dazugeben. In Klarsichtfolie gewickelt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln, entkernen, mit Zitronensaft mischen. Zucker in eine ca. 5 cm hohe Pfanne mit offenem Griff (26 cm Ø) geben. Butterstücke gleichmäßig darauf verteilen. Äpfel ebenfalls gleichmäßig am besten in zwei Schichten in der Form verteilen. Nach Belieben in der untersten Schicht ein Muster bilden und Äpfel gut festdrücken. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (26 cm Ø), auf die Äpfel legen und vorsichtig andrücken. Tarte Tatin im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 50-60 Minuten backen

Mandel-Vanilleeis

- 330 g Milch
- 100 g Sahne
- 120 g Zucker
- 100 g Eigelb
- 50 g geröstet Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1/2 Vanilleschote

Alles in den Thermomix geben und auf 85 Grad erhitzen. Anschließend in die Eismaschine füllen. > Alternativ kann auch ein fertiges Eis aus dem Supermarkt verwendet werden



„MEDITERRANER ABEND“

Kochevent für Krebspatient*innen mit Expert*innen des G-CCC und Gourmetkoch Lukas Bank

Mittwoch, 17. September 2025 | 17:00 bis 21:00 Uhr

EVENTKITCHEN by Lukas Bank
Kurzen Straße 2 / 37073 Göttingen
01757849374

Parmesan Mascarpone Ravioli / Kürbis Tandoori / Belperknolle

Raviolifüllle

- 250 g Mascarpone light
- 50 g Parmesan gerieben
- Prise Salz
- Pfeffer
- Etwas Sahne

Alles miteinander vermengen und abschmecken. Kann nach Belieben auch gern mit Trüffelöl + Pesto abgeschmeckt werden.

Nudelteig

- 333 g Semola Hartweizengries
- 3 Vollei
- 2 Eigelb
- 1 EI Olivenöl
- Prise Salz

Alles miteinander vermengen und gut kneten. Den Teig abgedeckt für 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

> Alternativ können auch gekaufte Ravioli aus dem Supermarkt verwendet werden.

Kürbis- Tandorrisud

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 Schalotte gewürfelt
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 cm Ingwer
- Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- Ablöschen und leicht einkochen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne oder Kokosmilch
- Aufgießen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen bis der Kürbis weich ist.
- Salz / Pfeffer

Alles miteinander anschwitzen und leicht salzen

- 1 EI Tandooripaste
- 1 EI Cashewmuss

Mixen und abschmecken

Seeteufel / Salsa Verde / Kartoffel / Romesco / Rote Beete

Seeteufel

- Seeteufelfilet
- Chimichurri

Alles zusammen in einen Vakuumbeutel geben, vakuumieren und bei 56 Grad im Wasserbad ziehen lassen. Anschließend mit einer Pfanne leicht anbraten.

Salsa Verde (Fisch)

- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 150 ml Olivenöl
- 1/2 Saft einer Zitrone
- 1 Soloknoblauchknolle
- 1 Chili
- 1 TL Salz
- El Kreuzkümmel

Alles im Mixer fein mixen oder mörsern. Nach Belieben geräucherte Paprika und oder Chili hinzugeben. Das Fleisch oder Fisch damit marinieren, vakuumieren, Sous vide garen bei 56 Grad Celsius 1 Std. Anschließend grillen.

> Alternativ kann der Fisch auch normal in einer Pfanne angebraten werden.

Salsa Romesco

- 3 rote Paprikaschote im Ofen ge- schmort
- 200 g geschälte Haselnüsse im Ofen geröstet
- 1 Soloknoblauchknolle
- 3-5 EL Rotweinessig
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL geräuchertes Paprika Pulver
- grobes Meersalz
- 1-2 Chilischoten Peperoni

Alles miteinander mixen.

- 1 EI Tandooripaste
- 1 EI Cashewmuss
- Salz / Pfeffer

Mixen und abschmecken

Konfierte Kartoffel

Kartoffel in große Würfel schneiden und anschließend in Olivenöl mit Knoblauch / Kräuter im Öl bei 120 Grad confieren.

> Alternativ können die Kartoffeln erst gekocht und anschließend angebraten oder im Ofen gebacken werden