

Das aktuelle Rezept von Mel Sussmann
„Mels Restaurant“ – MarktTreff Viehbrook

www.mels-restaurant.de

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten MarktTreff-Köchinnen und -Köche einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt. Heute:

Selbstgemachte Pasta mit Bärlauch-Pesto

Dieses leckere Gericht stammt von Mel John Sussmann, dem Betreiber und Küchenchef von „Mels Restaurant“ beim MarktTreff Viehbrook (Kreis Plön).



Zutaten

Nudelteig

250 g Mehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
2 EL Wasser
etwas Salz

Bärlauch-Pesto

1 Bund frischer Bärlauch
(grob geschnitten)
1 EL Pinienkerne
(in einer Pfanne angeröstet)
30 g geriebenen Parmesan
80 ml Rapsöl
20 ml Olivenöl
(unter das fertige Pesto mischen)
Salz und Pfeffer

Für das Pesto alle Zutaten (außer Olivenöl) mit einem Standmixer oder einem Pürierstab mixen. Anschließend Olivenöl unterrühren, da es beim Mixen oft bitter wird.

So gelingt die selbstgemachte Pasta

1. Mehl auf einem Brett häufen und eine Mulde in der Mitte bilden. Alle Zutaten in die Mulde geben. Wichtig: die Mulde sollte recht groß sein, damit alle Zutaten hineinpassen. So wird Nudelteig in Italien klassisch hergestellt. Alternativ kann dieser Schritt aber auch in einer Schüssel erledigt werden.
2. Die Zutaten – in der Mulde – werden nun mit einer Gabel verquirlt. Nach und nach wird immer mehr Mehl in den Teig hineingearbeitet. Sobald der Teig etwas zäher ist, kann er mit den Händen gut durchgeknetet werden. In Folie eingewickelt sollte der Teig nun 30 Minuten kühl ruhen.
3. Teig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mehl verwenden, um ein Ankleben an Arbeitsfläche oder Nudelholz zu vermeiden. Den ausgerollten Teig mit Mehl einreiben und mehrfach einschlagen. So lässt er sich mit einem Messer gut zu Bandnudeln verarbeiten.
4. Nudeln in gesalzenem Wasser kochen. Beachten, dass die Garzeit deutlich kürzer als bei gekauften Nudeln ist.
5. Nudeln nun in einer Pfanne mit dem Pesto schwenken und ein paar halbierte Cocktailtomaten und Kresse hinzugeben.

Lassen Sie es sich schmecken: **Mahlzeit! MarktTreff**

„Mels Restaurant“ – MarktTreff Viehbrook –

Viehbrooker Weg 6
24619 Rendswühren

Mel John Sussmann

Anfragen, Bestellungen und Reservierungen:
Telefon 04394 – 99 23 56
info@mels-restaurant.de



Derzeit kein Restaurant-Betrieb und
Außer-Haus-Verkauf (Stand 01.03.2021 entsprechend Corona-Verordnung),
aber attraktive Angebote in **Mels** [KOCHKURSBOX.DE](https://www.kochkursbox.de)

Mel John Sussmann, ausgebildeter Koch und Veranstaltungskaufmann, ist in einer einzigartigen Küche – oder bessergesagt Kombüse – auf den Meeren der Welt unterwegs gewesen, bevor er auf Hof Viehbrook seinen kulinarischen Anker geworfen hat: Fünf Jahre lang war er Küchenchef auf dem Segelschulschiff „Gorch Fock“. Der Ausbilder für Köche und Veranstaltungskaufleute geht jetzt auch unter die Buchautoren: Im Sommer 2021 soll sein Erstlingswerk erscheinen. Da der Restaurantinhaber zudem ein erfahrener Koch-Coach für Seminare und Kurse ist, nutzt er dies zur Freude seiner Kochkunst-Fans: mit Mels [KOCHKURSBOX.DE](https://www.kochkursbox.de)

„Meine Kochkursboxen helfen Familien dabei, sich abwechslungsreicher zu ernähren und das Potential der häuslichen Küche voll auszuschöpfen“, sagt Mel Sussmann. „Hierfür werden die Kochboxen aus ausgewählten Zutaten für je zwei Personen zusammengestellt und erklären in ausführlichen Videokursen, wie daraus Gerichte in Restaurantqualität gekocht werden.“

Dabei setze er darauf, so der Küchenchef, nicht Rezepte auswendig zu lernen, sondern Methoden zu vermitteln. „Deshalb gebe ich die Garantie, dass bei jeder Kochkursbox mit nur kleinen Abwandlungen der zubereiteten Delikatessen mindesten fünf weitere Speisen gezaubert werden können. Ein Kochkurs mit Langzeitfolgen – im besten Sinne“, verspricht Sussmann mit einem Lächeln.

Bei den Zutaten kommt längst nicht alles in die Box. Sussmann: „Bei der Auswahl achten wir auf eine hervorragende Qualität der Lebensmittel. So stammt zum Beispiel das Wildfleisch direkt vom Hof Viehbrook, auf dem sich auch die Kochschule, das Restaurant und der MarktTreff befinden.“ Einen Vorgeschmack auf die Kochkursboxen gibt es per [Video](#) mit perfekten Burgern – mit Hirsch, Rind oder Pulled Pork.

Online bestellt – gekühlt geliefert

Bestellbar sind die Boxen im Online-Shop unter [Kochkursbox.de](#). „Innerhalb von fünf Werktagen nach Bestellung ist die Box an ihrer Zieladresse“, betont Mel Sussmann. Während der 24-Stunden-Expresslieferung würden die Lebensmittel dauerhaft gekühlt. Der Versand sei bundesweit möglich.

„Alle Hauptzutaten der Kochkursboxen –beispielsweise für die Boxen ‚Hirschgulasch‘, ‚Vegan für Große‘ oder ‚Mediterrane Küche‘ – sind noch mindestens vier Tage nach Zustellung haltbar. Kräuter hingegen sollten frisch verarbeitet werden“, rät der Spitzenkoch. Kostet bei Mels Sussmann ein Kochkurs in Präsenzdurchführung ab rund 80 Euro pro Person, gibt es die Kochkursbox als Haus-Event bereits ab 50 Euro für zwei Personen.

[KOCHKURSBOX.DE](#)

