

# stjernemad

**Fra stjernekokke til skolebørn  
Idé og redaktion Carina Skronski**

# stjernemad

- en bog med opskrifter af:

**Anita Klemensen**  
**Brian Mark Hansen**  
**Christian F. Puglisi**  
**Christoffer Norton**  
**Dak Wichangoen**  
**Daniel McBurnie**  
**Erwin Lauterbach**  
**Francis Cardenau**  
**Jan Hurtigkarl**  
**Jens Vestergaard**  
**Jesper Koch**  
**Jonas Mikkelsen**  
**Jonathan Berntsen**  
**Kamilla Seidler Trebbien**  
**Kenneth Toft-Hansen**  
**Mads Battefeld**  
**Mette og Rainer Gassner**  
**Per Thøstesen**  
**Rasmus Kofoed**  
**René Mammen**  
**Søren Gericke**  
**Søren Jakobsen**  
**Theis Brydegaard**  
**Thomas Herman**  
**Thomas Rode**  
**Wassim Hallal**

## **Kære elever og lærere**

Denne bog er en gave til jer.  
En gave fra mig og de danske stjernekokke.

Jeg har undervist børn i at lave mad i efterhånden mange år.  
Børnene og jeg er vilde med at være i vores skolekøkken.  
Børn har en naturlig madglæde, men de skal også udfordres,  
stimuleres og motiveres.

Derfor har jeg spurgt vores stjernekokke om lidt hjælp.

Stjernekokkene har selvfølgelig en viden og erfaring, som vi  
lærere ikke har, og heldigvis var de med på idéen.  
Derudover er de "kendte", og det kan i sig selv være meget  
motiverende for os andre. Måske bliver nogle af jer elever  
de nye stjernekokke.

Det er en kæmpe ære, at alle disse stjernekokke har ønsket  
at være med til at gøre det lidt sjovere for jer at lære at lave  
mad i skoletiden.

Kokkene, som alle kvit og frit har lavet opskrifterne, har det til  
fælles, at de arbejder i den allerøverste elite inden for mad i  
verden.

Det er svært, næsten umuligt at nå dertil, så I skal vide, at  
hver og en af dem har knoklet i årevis for at nå dette mål.  
Deres indsats svarer til, at de hver især har vundet OL eller  
VM, hvis madlavning var en sportsgren.

Kokkene kommer ikke med opskrifter på kompliceret eller dyr  
mad, som de laver på deres restauranter, men på mad der er  
billig og hurtig.

Ellers kan det jo ikke lade sig gøre i skolerne, og det ved de.  
Men de har alle lagt energi i at overveje, hvad skolebørn  
kan have glæde af at lære i et køkken, og hvad de selv kan  
lide at spise.

God fornøjelse i køkkenet

**Carina Skronski**

**Jeg har spurgt kokkene om de ville komme med en opskrift til skolebørnene i Danmark.  
Det skal være billigt og hurtigt. Ellers har de haft frie rammer.**

Super projekt! -Hermed en opskrift vi selv nyder en gang imellem til personalemad.

**Jonathan Berntsen - The Samuel**

Vi vil gerne komme med en opskrift.

**Mette & Rainer Gassner - Ti Trin Ned**

Jeg er helt enig i din approach og er selv varm fortaler for relevant madundervisning.

Derudover må jeg tage hatten af for dit engagement, da jeg jo mener, at det er et politisk ansvar at putte intelligent læring på skemaet, men det skib er vist sejlet, så fedt du selv tager opgaven på dig! Jeg vil gerne byde ind med en ret med couscous, da det er nemt, hurtigt, sundt og velsmagende.

Ha' en dejlig dag.

**Kamilla Seidler Trebbien - LOLA**

Det vil jeg gerne.

**Jonas Mikkelsen - Hotel Frederiksminde**

Det vil vi da super gerne være med til. -Hvornår skal du have den klar og skal der laves billeder til den og er der noget med sæsoner vi skal ramme?

**Christoffer Norton - Restaurant Domestic**

Mega fed ide, jeg vil være stolt at kunne bidrage med en opskrift til bogen...

Du siger bare, hvad du skal bruge og hvornår du skal bruge det fra mig...

**Ærbødigst. Brian Mark - Søllerød Kro**

Du kan regne med en opskrift, som jeg mener kan udfordre og glæde børn –

**Hi Erwin - Lumskebugten**

Det lyder som en god udfordring. Det vil vi meget gerne være med til.

Husker kun pandekager og burger fra min tid i hjemmekundskabs timerne ;)

**Mads - Anaba Sushi**

Jeg er meget gerne med.

**Kh Theis Brydegaard - Alchemist**

Merci pour ton mail, oui je veux bien faire une recette. Un joli projekt du gør :-) glæde mig til at hører fra dig :-)

**KH Francis**

Tak for mailen, jeg vil meget gerne være med.

**Anita Klemensen**

Det vil jeg gerne - Lad mig høre hvordan vi tager den derfra.

**Christian F. Puglisi**

Ok herfra.....

**Jesper Koch**



Tak for din mail og fordi du tænkte min vej. Det lyder som et skønt projekt og det vil jeg naturligvis gerne.

**Thomas (Herman)**

Super idé!! -Jeg er klar!

**BH Jens (Vestergaard)**

SUPER, JA TAK Ringer til dig senere.

**Søren Gericke**

JA. Hvis det bare er en enkelt opskrift, kan du godt sætte mig på!

**Thomas Rode**

Jeg vil gerne være med.

**Hilsen Per - Bistro Bohème**

Det lyder som en god ide, og det skal vi nok finde ud af

**Søren Jakobsen - Restaurant Gastronomé**

Jeg er altid frisk..

Så du kan bare skrive mig på listen...

**Kenneth Toft-Hansen - Svinkløv Badehotel**

Tak for det, vi er med

**Hilsen Wassim - Frederikshøj**

Tak for budet, fantastisk idé!

Det tænker jeg sagtens vi kan finde ud a

**Daniel McBurnie - Restaurant Lyst**

Det lyder som et fedt projekt det vil jeg super gerne være med til!

**René - Substans**

Jeg vil gerne være med i projektet

En rigtig god ide som det glæder mig at deltage i

**Jan Hurtigkarl**

Ja det vil jeg da gerne. Du har ret....det starter sgu' med børnene

Jeg tænker en opskrift på forårsruller med thai "ketchup" ....masser af grønt som kan varieres efter sæson.

Hvad siger du til det?

**Dak**

Rasmus suggests we share his recipe for bean hummus with grilled vegetables.

Have a lovely evening and good luck with your project.

**Geranium**



## Stjernemad

### Morgen

Verdens bedste morgengrød. (Landsholdets hemmelige våben!) 8-9

### Grønt

Grøntsager, gæret kål & cremede smørbønner med ristede græskarkerner 10-11

Grøntsags "bearnaise" 12-13

Avocadoæggekage med spinat & persille 14-15

Hokkaido græskar gratin, mandarin og sølvbedesalat 16-17

Forårsruller med "Thai-Ketchup" 18-19

En hyldest til den kendte bagekartoffel med smørsauteret porre 20-21

Stegt knoldselleriknold med selleri-remoulade og bladselleri 22-23

Ovnbagt knoldselleri med rosmarin og ristede valnødder 24-25

Blomkål i hjemmelavet gul karry 26-27

Pasta med pesto - alt hjemmelavet 28-29

Jordkokcreme til crudité 30-31

Grønne asparges i mandelsovs 32-33

### Kød

Grøn ærtesuppe med karrycreme og bacon 34-35

Kartoffelsuppe (med porre og bacon) 36-37

Buta Negi Shogayaki/japansk biksemad 38-39

Leverpostej 40-41

Marokkansk inspireret couscous med kylling og grøntsager 42-43

Svinekæber/æblemest/gulerødder/salat/vinaigrette 44-45

Perlehøne "Karl Johan" milanese & brunet smørsovs 46-47

Grillet kyllingespyd med græskar, soya & æggeblomme 48-49

Økokylling i cornflakes med ristet kåldip 50-51

### Dessert

Mandelkage med kandiseret orange og pisket bergamottecreme 52-53

Pandekager med verdens hurtigste bær sorbet 54-55

Jordbær med vandbakkelser og råcreme 56-57

Citron marengstærte 58-59

Om opskrifterne:

Alle opskrifter er til 4 personer, med mindre der står noget andet i selve opskriften.

Om råvarer:

God mad kommer af gode råvarer, så køb dansk, gerne lokalt og økologisk hvis det er muligt.

### Per Thøstesen

**Rasmus Kofoed**  
**Erwin Lauterbach**  
**Thomas Rode**  
**Francis Cardenau**  
**Dak Wichangoen**  
**Daniel McBurnie**  
**Jens Vestergaard**  
**Jan Hurtigkarl**  
**Kenneth Toft-Hansen**  
**Jonathan Berntsen**  
**Søren Jakobsen**  
**Søren Gericke**

**Jesper Koch**  
**Wassim Hallal**  
**Mads Battefeld**  
**Christian F. Puglisi**  
**Kamilla Seidler Trebbien**  
**Theis Brydegaard**  
**Thomas Herman**  
**René Mammen**  
**Jonas Mikkelsen**

**Anita Klemensen**  
**Brian Mark Hansen**  
**Christoffer Norton**  
**Mette og Rainer Gassner**

## Verdens bedste morgengrød - landsholdets hemmelige våben

6 dl grovvalset havregryn  
6 dl mælk  
6 dl vand  
2 dl rosiner  
½ tsk salt  
25 gr smør

Koges op og simrer i fem minutter.

### Toppes med

4 spsk kokosflager  
1 dl hakkede hasselnødder  
½ dl hakkede mandler  
1 bk hindbær eller jordbær  
1 bk blåbær eller brombær

### Samt kanelukker af:

1 spsk kanel  
1 spsk sukker (sukker kan erstattes af honning eller helt udelades).

### Om opskriften siger Per:

“Jeg laver altid denne grød til morgenmad til landsholdet, både på træningslejre og til mesterskaber. Den spises med det samme og energien kommer som en steppebrand og man har en vidunderlig start på dagen”

Per var indtil udgangen af 2022 fast kok for herrelandsholdet i fodbold igennem 20 år.



## Grillede & rå grøntsager, gæret kål & cremede smørbonner med ristede græskarkerner

### Cremede smørbonner

350 gr kogte smørbonner  
50 gr peanubutter  
50 gr mild olivenolie  
50 gr vand (= ½ dl)  
15 gr citronsaft (= 1 spsk)  
1 knivspids fint evet hvidløg  
Havsalt

Dræn vandet fra smørbonnerne.  
Blend smørbonner, peanubutter, olivenolie, vand, hvidløg og citronsaft sammen og smag cremen til med salt.  
Anret i en skål.

### Ristede kerner

50 gr græskarkerner  
10 gr sesamfrø  
Urtesalt

Rist græskarkerner og sesamfrø gyldne og duftende på en tør pande med lidt urtesalt.  
Køl dem af og drys dem rundhåndet på toppen af de cremede smørbonner.

### Grillede grøntsager

100 gr blomkålsbuketter  
1 skrællet squash  
1 spidskål  
8 nye løg  
1 dl olivenolie  
Timiankviste  
Urtesalt

Gør grøntsagerne klar: Skær/del dem alle i passende stykker og vend dem med olivenolie, timian og lidt urtesalt.  
Grill dem møre (her kan bruges en grillpande.)  
Anret grøntsagerne på et fad.

### Rå grønt

Spæde salater  
Brøndkarse  
Rød syre (hvis det kan skaffes)

Skyl og læg til tørre på et rent viskestykke. Anret sammen med de grillede grøntsager.

### Gæret kål

200 gr surkål (købes på glas)  
1 grønt æble  
Timiankvist

Vend surkål med revet æble og timian. Anrettes sammen med de grillede grøntsager.

### Tip

Hvis du køber bønnerne kogt svarer 350 gr til ca. 1,5 dåse / pakke.







## Grøntsags "bearnaise"

1 mellemstor gulerod  
1 lille persillerod eller pastinak eller lidt knoldselleri-rester  
1 løg  
½ squash  
1 fed hvidløg

100 gr smør  
Friske estragonblade, - du skal ikke spare på det  
Sherryeddike - Vinaigre Jerez (ca. ¼ -½ dl)  
Salt og peber

Du skal bruge en mixer eller en stavblender.

Skræl og skær grøntsagerne i mindre stykker.  
Kog i vand, så det lige dækker. Tilsæt en anelse salt og kog til grøntsagerne er helt møre.  
Sigt grøntsagsvandet fra, men gem det.  
De varme grøntsager, det kolde smør og estragon blendes til en lidt tyk puré – juster med grøntsagsvandet til en tyk flydende "bearnaise-konsistens".  
Smag til med sherryvinaigre, (Start med ¼ dl) salt og peber.

### Tip

Sherryeddike – Vinaigre Jerez – er ikke særlig dyr og giver den bedste "bearnaisesmag" – men andre vinaigre kan bruges.  
Eddike kan variere i styrke/syre så vær både grundig og forsigtig med tilsmagning.

Du kan variere med alle de grøntsager som er i sæson og "bearnaisen" kan også sagtens laves af skrællede grøntsagsrester

Du kan bruge "bearnaisen" som sovs til de fleste and e råvarer – pomfritter/ovnfritter som på billedet, rent grønt med f.eks. kogt blomkål, fisk, ød, fjerkræ.

### Om opskriften siger Erwin:

"Her er en opskrift som jeg mener vil kunne udfordre og glæde børn".







## Avocadoæggekage med spinat og persille

3 stk avocado  
1-2 tsk saltkrystaller  
½ tsk karry  
8 æg  
1 økologisk lime (skal og saft)  
½ bundt (ca. 75 gr) bredbladet persille, vasket og plukket  
Salt  
Friskkværnet peber  
½ bk spæd vasket spinat (ca. 75 gr)  
4 spsk Stay Strong skyr naturel

Tænd ovnen på 180°.  
Halver avocadoerne, fjern stenene og befri kødet fra skallerne ved hjælp af en ske uden at ødelægge dem.  
Drys saltkrystaller ud på bunden af en lille stegepande, gerne slip-let. (Se evt. TIP).  
Tænd for blusset. Drys 4 af de 6 halve avocadoer med karry og tryk dem ned i saltkrystallerne.  
Steg dem gyldne på skærefladerne.  
Blend æg, skyr, limesaft og limeskal, de resterende 2 halve avocadoer og persillen så glat og ensartet grøn som muligt.  
Smag til med salt og peber.  
Drys spinaten ud over avocadoerne på panden, inden du hælder æggemassen over avocadoer og spinat og sætter panden i ovnen 8-10 minutter.  
Tjek om den er klar, ved at "ryste" lidt i panden så du kan se om æggemassen er stivnet, ellers bag den lidt længere, til den er fast.  
PAS PÅ ikke at brænde fingene på håndtaget.

Vend æggekagen ud på en tallerken og værsgo.

### Tip til opskriften fra Thomas:

Hvis du ikke har en ny stegepande med god slip let belægning, så gør følgende:  
Klip et stykke bagepapir ud, så det passer i bunden af panden.  
Læg det på panden, drys saltkrystaller på og følg opskriften videre.







## Hokkaido græskargratin, mandarin og sølvbedesalat

### Hokkaido græskargratin

1 kg hokkaido græskar  
1 mandarin  
100 gr smør  
2 nelliker  
1 tsk kommen  
Salt  
Chilipulver  
1 mozzarella  
60 gr smør  
100 gr revet havgus eller emmentaler

Skær græskarret over og skrab kernerne ud. Skær skrællen af. Skær kødet i grove tern på ca. 3x3 cm, og kom dem op i en gryde med ½ dl vand. Pil mandارين og hak skrællen (i små stykker). Tilsæt skræl, smør, nellike og kommen til gryden med græskar. Kog/damp det sammen i ca. 10 minutter under låg, tag så låget af og fortsæt med at koge til græskarstykkerne bliver helt møre og du har en lidt mere kompakt "mos". Smag til med salt og chili og fordel det i et ildfast fad. Skær mozzarella og smør i små tern og fordel det over gratinen sammen med den revne ost. Sæt gratinen i ovnen på 180° og bag den til osten er smeltet.

### Sølvbede salat

1 citron  
600 gr sølvbeder  
1 bundt bredbladet persille  
50 gr solsikkekerner

Riv den yderste gule skal af citronen og stil den til side. Pres derefter saften og brug den når stænglerne skal blancheres. Skil bladene på sølvbederne fra stænglerne med en lille kniv. Blancher blade og stængler hver for sig i saltet vand. Bladene i 3 minutter. Stænglerne i 4-5 minutter med ekstra tilsat citronsaft for at bevare den hvide farve. Ved både stængler og blade hældes vandet fra og de køles derefter hurtigt af i koldt vand. Kram bladene fri for vand og hak dem groft. Tør stænglerne og skær dem i grove stykker. Bland til sidst bladene og stænglerne sammen. Vask, tør og hak persillen. Rist solsikkekernerne gyldne på en pande uden fedtstof.

### Dressing

2 skalotteløg  
1 fed hvidløg  
1 spsk dijon sennep  
2 spsk sherryeddike  
6 spsk olivenolie  
Salt og peber

Pil skalotteløgene og hak dem fint. Pil hvidløgsfeddet og riv det på et rivejern. Bland sennep, hvidløg og eddike sammen. Rør olien i lidt ad gangen. Smag til med salt og peber. Tilsæt skalotteløg.

Vend sølvbederne, persille og dressing sammen. Anret og drys citronskal og ristede solsikkekerner henover.

### Om opskriften siger Francis:

Mandarinsæsonen er desværre ikke så lang, derfor plejer jeg at tørre skallerne fra mine mandariner og gemme dem til resten af året. Læg dem på bagepapir og tør dem i ovnen ved 50° til de er helt sprøde men ikke mørke. Det tager ca. 1 ½ time. Opbevar dem derefter i lufttæt beholder.







## Forårsruller med "Thai-Ketchup" Ca. 30 stk.

1 pakke med tynde ris nudler (250 gr)  
Forårsrulledej (den type der købes frossen, beregnet til stegning)

2 porrer/løg  
1 bundt grønkål  
4 gulerødder  
1 bagekartoffel  
½ hvidkål  
2 fed hvidløg

3 spsk neutral olie  
5 spsk fis esauce  
½ dl soyabønnesauce (soybean paste)  
2 æg

Olie til stegning

Soya til at dyppe i

### Thai ketchup

4 tomater  
1 lille løg  
1 fed hvidløg  
Chilli efter smag (jeg vil bruge 1 stk.)  
¼ dl æbleeddike  
1 spsk kartoffelmel  
40 g palmesukker eller rørsukker  
Salt og peber  
1 potte/bundt frisk koriander

### Om at rense porre:

Skær den øverste mørkegrønne del fra, men gem den og brug den til noget andet.  
Flæk porren der hvor den er lysegrøn og rens med vand ind mellem bladene - så alt jord kommer ud inden du snitter.

### Tip til opskriften fra Dak:

Hvis du ikke har prøvet at lave forårsruller før, kan det anbefales at du lige går på nettet/youtube og ser hvordan det gøres.

Sæt nudlerne i blød i koldt vand.  
Tag forårsrulledejen ud af fryseren og tøj den op.

Rens porrerne (se tip) og skær dem i centimetertykke skiver eller pil løgene og skær i både.  
Pil og skyl grønkålen.  
Skræl gulerødder og kartoffel og riv dem groft.  
Snit hvidkålen fint.  
Pil, mas og hak hvidløgene groft.

Varm neutral olie i en gryde, brun hvidløget ved medium varme.  
Tilsæt nu grønsagerne og vend dem rundt i 5-8 minutter ved høj varme. Steg så grønsagerne er møre, men stadig har bid i sig.  
Tilsæt fis esauce og soyabønnesauce og smag til med salt og peber.  
Sluk for varmen og rør æggene i.  
Si vandet fra nudlerne og bland også dem i fylDET.

Læg en plade forårsrulledej foran dig, placer et par gode spiseskefulde af fylDET på papiret og fold til en forårsrulle.  
(Se Tip).

Lav alle forårsrullerne inden du steger.

Steg forårsrullerne gyldne og sprøde i neutral olie. Brug gerne en frituregryde, ellers pas meget på, varm olie er farligt!

Serveres med soja til at dyppe i og/eller thai ketchup.

Skær først tomat, løg, hvidløg og chili groft.  
Blend det derefter sammen med eddike og kartoffelmel og kom det i en gryde. Opløs sukker i massen ved medium varme.  
Smag det til med salt, friskkværnet peber og hakket koriander.



## En hyldest til den kendte bagekartoffel med smørsauteret porre

4 bagekartofler  
2 porre  
150 gr saltet smør  
Salt og peber

Brøndkarse til pynt  
Karse til pynt  
4 økologiske æg (kun æggeblommerne)

Bag kartoflerne til de er helt møre ved 200°, beregn 40-70 minutter.

I mellemtiden renses porrerne (se tip) og derefter snittes de i tynde ringe.

Kom dem i en gryde med 50 gr smør og kog dem møre. (ca. 5 minutter).

Stil dem til side.

Når kartoflerne er bagt møre, skærer du forsigtigt et låg af, uden at ødelægge skallen.

Tag så med en ske kartoffelfyldet ud af skrællerne, og op i en gryde.

Gem kartoffelskrællen/skallen til anretningen senere.

Tilsæt resten af smørret til kartoflerne og mos med bagsiden af en gaffel forsigtigt kartoflerne i g ovej stykker. Smag kartoflerne til med salt, peber og porreblandingen.

Imens alt er varmt, kommer du kartoffelblandingen tilbage i kartoffelskallen.

Del æggene i blommer og hvider og læg forsigtigt en æggeblomme på toppen af din anretning.  
Pynt af med karse og brøndkarse.

### Om at rense porre:

Skær den øverste mørkegrønne del fra, men gem den og brug den til noget andet.

Flæk porren der hvor den er lysegrøn og rens med vand ind mellem bladene - så alt jord kommer ud inden du snitter.

### Om opskriften siger Daniel:

Der findes mange sorter af bagekartofle  
Brug gerne King Edward, hvis de kan skaffes.

Som du kan se på bagetiden i opskriften, kan den variere meget.  
Kartoflerne skal være helt møre inden du tager dem ud af ovnen.





## Stegt selleriknold med bladselleri og selleri-remoulade

### Stegt selleriknold

1 selleriknold (ca. 400 gr)  
Olivenolie  
Salt

Skær rødderne af, lad evt. 10 centimeter af toppen blive på, hvis din selleri er friskhøstet. Skyl og skrub knolden meget grundigt. Placér sellerien i en egnet bradepande, pensl med olivenolie og drys med salt.  
Steg selleriknolden en time i en 175° varm ovn.  
Imens laves selleri-remouladen.

### Selleri-remoulade

1 selleriknold (ca. 400 gr)  
1 æggeblomme  
Salt (½ tsk)  
1 tsk dijon sennep  
1 spsk æbleeddike  
2,5 dl vindrukekerneolie

Vask og skræl sellerien.

Mayonnaise kan skille, hvis olien røres i for hurtigt. For at undgå dette, tilberedes mayonnaisen på følgende måde:

Kom æggeblommen op i en røreskål og pisk den lidt sej i konsistensen sammen med salt, sennep og eddike. Tilsæt olien dråbevis. Det vil sige, hæld et par dråber i skålen og rør godt. Hæld et par dråber mere i skålen og rør godt igen. Fortsæt på denne måde til du kan se at det ligner mayonnaise. Herefter kan gradvist tilsættes mere olie imellem hver gang du rører rundt til du har en passende konsistens.

Justér evt. smagen med lidt mere salt. (+ sennep/eddike?)  
Riv den rå selleriknold groft, vend mayonnaisen i og smag til igen.  
Servér "remouladen" ved siden af den helstegte knold, skær for ved bordet.

### Pynt

Bladselleri

Pynt med bladselleri.

### Om opskriften siger Jens:

Denne ret tager udgangspunkt i en af de helt klassiske grønsagsretter i det franske bistrokøkken, nemlig 'Céleri-Rémoulade'. Det er såmænd bare rå selleri vendt med en skarp mayonnaise. Det smager forrygende.  
Her fungerer groft revet selleriknold som garniture til en helstegt selleri.





## Ovnbagt knoldselleri med rosmarin og ristede valnødder

2 knoldselleri  
4 rødløg  
4 fed hvidløg  
2 citroner  
1 tsk sorte peberkorn  
3 kviste rosmarin  
1 lille bundt bredbladet persille

5 spsk valnøddeolie  
100 gr hele valnødder  
+ 1 citron til tilsmagning

Skær lidt af bunden af sellerierne så de kan stå stabilt og skrub dem derefter med en stiv børste indtil de er så rene så du kan bevare skrællen på.

Skræl rødløg og skær dem i både.

Pil hvidløg og skær dem i skiver.

Skær den tynde gule skal af citronerne og skær dem i tynde strimler.

Pres derefter saften af citronerne op i en skål.

Rist peberkornene og knus dem i lidt salt i en morter eller med siden af en stor kniv.

Pil bladene af rosmarinkvistene.

Skyl, tør og pil persillen. Gem på køl til anretningen.

Sæt en gryde (med tilhørende tætsluttende låg) over varmen.

Hæld valnøddeolie i og steg sellerierne i gryden i 4 – 5 minutter.

Tilsæt hvidløg, rødløg og rosmarin.

Smag til med salt og knuste peberkorn.

Når det hele steger godt, tilsættes citronskal og citronsaft.

Læg låget på og sæt gryden i en forvarmet ovn ved 200°.

Bag sellerierne ca. 1 time til de er helt møre.

Valnødderne ristes med i de sidste 5 min i ovnen.

Når sellerien er mør tages den op af gryden og skæres i kvarte og serveres med ristede valnødder.

Smag stegesaften der er i gryden til med citronsaft og lidt ekstra valnøddeolie.

Den serveres til sammen med frisk bredbladet persille.





## Blomkål i hjemmelavet gul karry

### Gul karrypaste

- 1 spsk hele koriander frø
  - 1 spsk hel spidskommen
  - 6 stk hvide peberkorn
  - 2 stilke citrongræs
  - 2 fed hvidløg
  - 2 spsk ingefær
  - 1 spsk frisk gurkemeje
  - 1 skalotteløg
  - 1 dl rapsolie
  - 1 spsk misopaste
  - 2 limeblade
  - 10 stilke frisk koriander med blade
- 1 stk lime (saft)

Rist korianderfrø, spidskommen og de hvide peberkorn i ca. 1 minut på en tør pande ved svag varme til de begynder at dufte. Kom de let ristede krydderier i en morter og knus dem groft. Skær citrongræs i mindre stykker, riv hvidløg, ingefær og gurkemeje, hak skalotteløg. Kom rapsolie i en gryde og tilsæt løg, hvidløg, ingefær, limeblade og citrongræs og varm det igennem ved medium varme i ca. 6-7 min til det hele er mørt. Rør rundt en gang imellem, det må ikke tage farve. Kom nu alle ingredienserne på nær limesaft i en blender og blend det hele i 2 minutter. Mas karrypasten igennem en sigte og smag den til med frisk limesaft.

### Blomkål i karry

- 1 blomkål
  - 4 tsk smør
  - 4 spsk gul karrypaste (Se opskrift ovenover)
  - Salt
- 2 dl græsk yoghurt  
Ristede cashewnødder  
1 økologisk lime (saft og skal)

Skær stokken af blomkålshovedet og gem de inderste blade. Del blomkålen i ca. 20 buketter. Skyl dem grundigt i koldt vand. Skyl også bladene. Dryp blomkålsbuketterne af for vand, lad dem gerne ligge på et viskestykke til de er tørre. Vend blomkålsbuketterne med smør, karrypaste og lidt salt. Buketterne stilles pænt med stokken op ad, i en støbejernspande. Kom panden i ovnen på 300° i ca. 5 minutter eller til buketterne er al dente. Kom en stor spsk græsk yoghurt på hver tallerken. Anret blomkålene herpå. Fordel frisk presset limesaft, limeskal og ristede hakkede cashewnødder og pynt med blomkålsbladene.





## Pasta med pesto

### Pasta dej

2 dl æggeblomme (det er ca. 10 stk.)  
365 gr mel  
3 spsk vand + evt. ekstra vand til at justere konsistensen med

### Pesto

50 gr basilikum (ca. 1 potte/1 bundt)  
20 gr kruspersille (ca. 1 potte/ ½ bundt)  
1 tsk olivenolie  
25 gr mandler  
35 gr frisk parmesanost  
½ dl olivenolie  
5 gr ansjoser - de salte i olie. (ca. 1 stk.)  
Salt og peber

### Servering

40 gr pinjekerner  
Basilikumblade

Kom alle ingredienserne i en røremaskine (start med de 3 spsk vand) og bland det til en god og elastisk dej. Den skal være samlet, men ikke blød.  
Tilsæt evt. mere vand hvis det er nødvendigt. Mel kan suge meget forskelligt.  
Rul dejen ud på pastamaskinen til tykkelse 4 (hvor nr. 7 er det tykkeste).  
Skær i tagliatelle bredde. = ca. 6 mm.

Skyl og tør basilikum og persille.  
Hak basilikum og persille groft med stilke og det hele.  
Smut mandlerne og rist dem let på en pande i olien til de er sart lysebrune.  
Riv parmesanosten.  
Blend det hele sammen til en lind pesto.  
Smag til med salt og peber.

Rist pinjekernerne let på en tør pande til de er sart lysebrune - stil til side.  
Pil basilikumbladene af stilkene - stil til side.

Kog pastaen 3 minutter og tag derefter 1 dl af vandet fra til at blande med pestoen.  
Hæld så resten af vandet fra gennem et dørslag og kom pastaen tilbage i den varme gryde.  
Vend pasta og pesto sammen og brug evt. lidt af kogevandet så pestoen dækker nemmere.

Anret i 4 portioner og fordel pinjekerner og basilikumblade henover.

### Om opskriften siger Jonathan:

Dette er en ret vi selv ofte spiser til personalemad på The Samuel.





## Jordkokcreme til crudité

### Jordkokcreme

200 g jordkokker  
2 fed hvidløg  
1 dl piskeflød  
1 dl sødmælk

Skræl jordkokkerne og skær dem mindre stykker og kom dem op i en kasserolle.

Skær hvidløgene i kvarte og kom dem i kasserollen.

Tilsæt fløde og mælk

Bring det i kog og skru derefter helt ned for blusset.

Lad det simre 20 minutter.

Når det hele er mørt blendes det til en lind puré og smages til med salt og peber.

Afkøl cremen inden den bruges.

### Diverse grøntsager til crudité (se foto for inspiration)

F.eks:

1 skive spidskål  
1 rød peber  
½ agurk  
1-2 gulerødder  
3 stængler blegselleri  
¼ blomkål  
Brøndkarse

Gør grøntsagerne til crudité i stand og skær dem i stave/klodser så de er lige til at spise - blegselleri skrælles gerne.

Anret sammen med jordkokcremen.

### Om opskriften:

Denne jordkokcreme passer også rigtig godt som tilbehør til stegt fisk





## Grønne asparges i mandelsovs

1 bundt grønne asparges  
1 liter vand  
2 tsk salt

3 spsk mandler (med den brune hinde på)  
1 tsk smør  
2 dl sødmælk  
1 dl piskeflød  
Citronsaft  
Salt og peber

Gør asparges i stand og knæk enderne af (se tip).  
Læg dem i et dybt fad.  
Kog vandet op og tilsæt salt.  
Hæld det kogende saltvand over aspargesene.  
Lad dem trække 10 minutter og hæld vandet fra og tør dem.  
Læg dem på et serveringsfad.

Hak mandlerne og brun dem let i smørret.  
Hæld mælk og fløde på og lad det varme/ oge godt igennem.  
Kom halvdelen i en blender og blend.  
Vend derefter det blendede op i gryden igen og smag til med citronsaft, salt og peber.  
(Citronsaften får sovsen til at tykne)  
Hæld den varme sovs over aspargesene og server med det samme.

### Om at ordne asparges:

Asparges skal ikke være bløde, så er de blevet for gamle.  
De skal være sprøde, så enden kan knækkes af.  
Fordelen ved at knække i stedet for at skære er at den så knækker præcis der hvor den sprøde asparges bliver til en fiber oldig / uspiselig ende.








#stayhome  
#corona

# GRØN ÆRTE SUPPE




## "FORARS FORNEMMELSER"

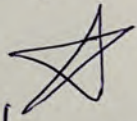
1) 2 fed hakket hvidløg } sautes i et par minutter  
3 skalotteløg i tern  
30 gr. smør 

2) 3 spsk hvid balsamico } tilsættes, og koges væk  
el. hvidvinsedike



3) 450 gr. frosne ærter } tilsættes og  
1/2 L hønsfond } småkoger 10  
el. 1/2 L vand + 2 bouill. tern } min. Blendes  
1 knsp. cayennepeber } helt glat i food-processor.



4) steg 100 gr. bacon i tern sprød på panden

5) rør 1 dl. creme fraiche 38% sammen med  
 1/2 dl. fløde 38% + 1/2 tsk. salt +  
1 spsk. Karry.

Pisk det stift med el. pisker. 

6) bæg lidt friske ærter til fyld el. brug frosne

FORAR i LUFTEN  FORAR i LUFTEN  KOLTH®

 info: Jeg laver et ag af Karry  
cremen med en varm skt.... 





## Kartoffelporresuppe (med porre og bacon)

Ca. 5 bagekartofler (ca. ,25 kg)

1 porre – kun den hvide del

50 gr bacon

½ zittauerløg (almindeligt løg)

Rapsolie

¼ flas e hvidvin (se tip)

½ l hønsefond (1 bouillonterning + ½ l vand)

¼ l mælk

Salt og peber

Lidt purløg

Skræl kartofler og skær dem i fine ter

Rens porren (se tip) og skær den i små fine strimler/skive .

Halvdelen af bacon skæres i grove tern, Den anden halvdel i fine tern

Steg de fine tern sp øde på en pande og stil til side til servering.

Pil og hak løget fint

Sauter kartofle , porre, de grove bacon tern og løg i rapsolie i en gryde, til det er gyldent. Hæld derefter hvidvin over og reducer det til 1/3 (at reducere betyder at koge ind).

Tilsæt hønsefond og kog i 5 minutter. Tilsæt mælken og kog til det er mørt. Rør imens.

Blend massen i en blender til det bliver purésuppe og smag til med salt og peber.

Hak purløg.

Server med purløg og sprødsteget bacon. Og eventuelt et godt stykke brød.

### Om at rense porre:

Skær den øverste mørkegrønne del fra, men gem den og brug den til noget andet.

Flæk porren der hvor den er lysegrøn og rens med vand ind mellem bladene - så alt jord kommer ud inden du snitter.

### Om vin:

Alkoholen fordamper når suppen simrer - så der er IKKE alkohol i suppen, men smagen fra vinen er tilbage.





## Buta Negi Shogayaki – Japansk biksemad

300 gr sushiris – gerne af typen koshihikari

300 gr brystflæsk ( øget flæsk kan også bruges

5 zittauerløg (Det er almindelige løg)

50 gr frisk ingefær

50 gr sukker

50 gr soya

Salt

2 eller 4 æggeblommer (1 pr person)

4 spsk ristet løg

1 lille bundt purløg

Skyl risene i koldt vand, til vandet er helt klart, hvorefter de står i blød i en time.

Skær brystflæs et i så tynde skiver som muligt.

Skær løgene i tynde skiver.

Riv ingefæren.

Sæt risene over i riskoger eller på blus cirka en halv time før, du skal spise. Du skal bruge cirka 250 gr vand til 300 gr udblødte ris, hvis du bruger riskoger. Hvis du koger i en gryde, skal du bruge mindre vand end normalt, da risene har suget meget ved at stå i blød.

Brun flæs et af i en gryde eller på pande. Det er vigtigt ikke at røre for meget i det, så temperaturen ikke falder. Tilsæt løgene og salt og rør rundt.

Sæt låg på gryden, og lad løgene falde sammen. Når de har smidt væsken, tages låget af, og løgene karamelliseres til de bliver let gyldne.

Tilsæt sukker og soya, og smag til med friskrevet ingefær og salt.

Kog løgene og flæs et ind, til der ikke er noget væske tilbage i gryden.

Risene anrettes nederst i en skål, derefter lægges flæsk og løg oven på.

Til slut pyntes der med snittede purløg, ristet løg og en rå æggeblomme.

### Om opskriften:

Lille ret til 4 personer på skolen eller hovedret til 2 personer hjemme.





## Leverpostej (giver ca. 12 små forme)

1000 gr lever  
1000 gr spæk

1 fed hvidløg  
4 løg (ca. 500 gr)  
1 dåse ansjoser (25 g ca.)

250 g mel  
60 gr salt  
Allehånde (f.eks. 1 gr = 1 lille tsk)  
Sort peber (f.eks. 4 gr = 30 kværn på peberkværnen)  
4 æg  
600 gr mælk (=6 dl)

Frigør leveren for sener og skær lever og spæk i tern på ca. 2 x 2 cm.

Kør det gennem kødhakkeren på den groveste plade og igen gennem den fine hvis du øns er leverpostej lidt mere fin i konsistensen.

Pil hvidløg og løg og hak det fint. Hak også ansjoserne. Rør den hakkede lever og spæk sammen med mel, salt, krydderier, hvidløg, løg og ansjoser. Brug en køkkenmaskine som en Kitchen Aid eller lign. Tilsæt så æggene der er blevet slået ud og til sidst mælken under omrøring til det hele er samlet fint.

Fordele leverpostej i små forme og bag dem i vandbad ved 200° i ca. 25 minutter

Tjek om leverpostej er helt klar enten med et termometer (over 65°) eller også med en kødnål. Sæt den ned i leverpostej i et par sekunder og mærk om nålen er varm. Det er nemmest at gøre på underlæben - men pas på - 65° er varmt.

Lad leverpostej køle lidt ned og spis den så på rugbrød, med agurk, syltede rødbeder eller bare som den er.

## Vandbad

Det vil sige at leverpostej står i et lille fad eller i en lille gryde hvor man hælder varmt vand op til kanten inden man sætter den i ovnen.

## Tip: - altid friskbagt leverpostej

Leverpostej egner sig godt til at fryse, inden den bliver bagt. I så fald bages leverpostej på samme måde, men direkte fra frossen tilstand.  
I vandbad, ved 200°, i ca. 55 minutter.

## Om opskriften siger Christian:

Som barn hadede jeg leverpostej, og stadig den dag i dag er det ikke min favorit spise. Men min søn elsker det og jeg elsker at lave det sammen med ham for det er sjovt at pille ved leveren og hakke det. Så er leverpostej noget som rigtig mange danske børn spiser og det er noget af det sundeste man kan få. Så det bør være en del af alle hjemmekøkkener og skolekøkkener.

Denne opskrift er ret simpel, og jeg bruger rådyrlever da jeg er jæger, og på den måde samler en del lever sammen. Men andre typer lever kan være fint, det er dog svinespæk der er i opskriften.





## Marokkansk-inspireret couscous med kylling og grøntsager

4 kyllingelår  
2 spsk Ras El Hanout krydderiblanding  
2 spsk olivenolie  
Salt og peber

200 g couscous (mellem eller grov)  
1 tsk salt  
3 spsk olivenolie  
1 kanelstang  
8 stk tørrede abrikoser

4 gulerødder  
1 rød peberfrugt  
1 stort rødløg  
3 spsk olivenolie  
salt og peber

1 citron  
2 håndfulde persille  
10 blade mynte  
1 håndfuld ristede, saltede mandler

Kom lidt salt, peber og Ras El Hanout blandingen på kyllingen og kom den i en frysepose med 2 spsk olivenolie og marinér den mens resten gøres klar.  
Tænd ovnen på 200°.

Find en skål eller plastikbøtte med låg frem og bland couscous, 1 tsk salt og 3 spsk olivenolie sammen. Hak abrikoserne i tern og bland dem i sammen med kanelstangen. Kog vand i elkogeren og hæld forsigtigt vandet over couscoussen til det lige dækker og sæt låg på.  
Efter 5 minutter tages låget af og der røres rundt med en ske - tjek at couscoussen er tilberedt eller tilsæt lidt mere kogende vand.

Skræl gulerødderne og vask peberfrugten, pil løget og skær alle tre grøntsager i mundrette stykker og bland med 3 spsk olivenolie og salt og peber og læg i et ildfast fad. Læg den marinerede kylling ovenpå og sæt i den forvarmede ovn i ca. 25-30 minutter.

Riv den yderste gule skal af citronen  
Pres herefter saften af citronen (Pas på der ikke kommer kerner med)  
Skyl, tør og hak persille og mynte (halvdelen gemmes til pynt)  
Hak de ristede mandler

Kyllingen tages forsigtigt ud af ovnen og tjekkes om den er gennemtillberedt (se tip). Ellers steges den 5-10 minutter længere. Når den er klar, blandes de bagte grøntsager op i couscoussalaten sammen med halvdelen af den hakkede persille og mynte, samt citronskal og citronsaft og vendes rundt.

Couscoussalaten, med de bagte grøntsager, anrettes på et fad og kyllingen lægges på toppen. Der anrettes med den sidste hakkede persille og mynte samt hakkede mandler.

### Er kyllingen færdig?

Tag fadet ud af ovnen.  
Stik en lille kniv eller en kødnål ind i kyllingen på det tykkeste sted.  
Hvis saften der kommer ud er gennemsigtig er den færdig.  
Hvis saften er lyserød skal kyllingen stege lidt længere.







## Svinekæber i æblemost & langtidsstegte gulerødder med friskostcreme

### Hertil sprøde salater og kål i vinaigrette

#### Svinekæber i æblemost

800 gram svinekæber (gerne økologiske fra Friland)  
2 spsk neutral olie (vindrukerneolie eller lignende)  
Salt og peber  
1 liter god æblemost (god betyder mostede æbler, ikke fra koncentrat)  
200 gr smør  
1 spsk grov sennep  
Friske krydderurter

Befri svinekæberne for eventuelle sener og dup dem tørre med køkkenrulle.  
Brun dem godt af i en tykbundet gryde i olien. Krydr med salt og peber.  
Når kæberne er brunet af og krydret, hældes æblemosten på.  
Stil gryden i en forvarmet ovn ved 140° med låget på.  
Kæberne skal have ca. 1 – 1 ½ time i ovnen eller indtil de er helt møre. (Se tip ved. tidsforbrug)  
Åbn ovnen ca. engang hvert kvarter og øs æblemost over kæberne.  
Når kæberne er møre tages de op af saucen og pakkes i stanniol så de holder varmen.  
Kog væsken fra gryden ned til der ca. er 3 dl tilbage. Blend herefter smør i saucen indtil den smager skønt og har fået en god konsistens. Tilsæt 1 stor spsk grov sennep.  
Kom kæberne tilbage i den færdige sauce, pynt med krydderurter og server.

#### Langtidsstegte gulerødder med timian

4 store gulerødder, vasket grundigt af for jord.  
100 gr smør  
8 stængler citrontimian  
Salt og peber

Skær top og bund af gulerødderne og læg dem på en pande med smør og citrontimian.  
Steg dem ved svag til middelvarme i ca. 1 time, mens man en gang imellem lige vender dem. Lige før servering krydres gulerødderne godt med salt og peber og masser af friskhakkede citrontimian blade.

#### Friskostcreme

150 gr friskost  
100 gr cremefraiche 38%  
Skal og saft af ½ citron  
Det hele røres sammen i en skål og smages til med salt og peber.

Cremerne spredes ud på en tallerken eller på et fad og de langtidsstegte gulerødder anrettes ovenpå.

#### Sprøde salater og kål i vinaigrette

Dette er egentlig bare en god salat.  
Du kan bruge lige de salater og kåltyper som du godt kan lide. Her er nogle forslag til hvilke typer der kan bruges. Grønkål, Spidskål, Palmekål, Blomkål, Julesalat/Endivie, Hjertesalat, Romainesalat, Hovedsalat.  
Ens for dem alle er, at de skæres eller brækkes ud i mundrette stykker, og marineres i vinaigretten ca. 10 minutter inden servering.  
Pynt gerne din salat med friske krydderurter.

#### Vinaigrette

1 dl neutral olie  
1 finhak et skalotteløg  
1 tsk Dijonsennep  
1 spsk sukker  
Salt og peber  
2 spsk æbleeddike (andre eddiker kan også bruges)

Det hele piskes sammen med et piskeris. Lad vinaigretten trække en halv times tid, og smag den så til igen hvis det er nødvendigt. Du skal sigte efter en god balance mellem det sure og det søde.

#### Om opskriften:

Denne opskrift tager mere end to lektioner at tilberede og spise. Som alternativ kan retten laves med overlår fra kylling, der bliver mørt på 30-40 minutter.

Lille ret til 8 personer på skolen eller hovedret til 4 personer hjemme







## Perlehøne Karl Johan Milanese & brunet smørsauce

### Perlehøne "Karl Johan" Milanese

4 stk. perlehønebryster, uden skind og ben  
20 gr tørrede Karl Johan svampe  
50 gr parmesan  
2 dl fint asp, gerne blendet panko  
2 æg  
1 spsk sødmælk  
1 dl mel  
Salt og peber

### Brunet smørsauce

250 gr smør  
2 spsk kapers  
4 ansjoser  
1 skalotteløg  
1 citron, saft og skal heraf

### Stegning og anretning

Klaret smør til at stege i  
1 citron til at grille  
De grøntsager du vil lave til

Flæk perlehønebrysterne halvt igennem, nu har du 8 ganske tynde schnitzler.

Bank forsigtigt kødet ud mellem 2 stykker bagepapir til de er omkring en 1,5 cm tykke.

Blend de tørrede Karl Johan svampe og parmesan fint og bland grundigt med raspen.

Pisk æg og mælk sammen.

Kom herefter mel, ægge/mælkeblandingen og "Karl Johan" rasp i hver sin tallerken.

Krydr kødet grundigt med salt og peber, vend dem herefter i melet, derefter i ægge/mælkeblandingen og tilslut i "Karl Johan" raspen.

Kom smørret i en gryde og lad det smelte. Lad det derefter bruse op pas på, det ikke koger over. Kog det forsigtigt igennem imens du rører i det, til vollen begynder at falde til bunds.

Når smørret bliver brunt og dufter nøddeagtigt, trækkes gryden fra blusset. Kassér vollen.

Lad smørret køle let af og sigt det over i en ren kasserolle igennem et stykke køkkenrulle der ligger i en si. Stil til side.

Hak kapers og ansjoser og skalotteløg fint, hver for sig. Stil til side

Ved servering varmes smørret op og tilsættes de hakkede kapers, ansjoser, skalotteløg samt citronsaft og skal.

Grill citronen på en grillpande.

Tilbered dine grøntsager.

Lav den brunede sovs færdig ved at varme alt op, tilsætte de hakkede kapers, ansjos og løg samt citronsaft og skal.

Steg Karl Johan schnitzlerne sprøde og gyldne i klaret smør 3 – 4 min på hver side, ved middelvarme.

Serverer perlehønen med den brunede smørsauce på siden, og den grillede citron samt en frisk og let garniture. (På billedet er det fennikel og gulerødder). Ved servering kryddres efter med salt.

### Om opskriften:

Lille ret til 8 personer på skolen eller hovedret til 4 personer hjemme





## Grillet kyllingespyd med græskar, soya & æggeblomme

### Kyllingespyd

800 gr hakket kylling  
1 løg finthak et  
2 spsk panko (japansk grov rasp)  
Salt og peber  
Bambusspyd

Kyllingekødet røres med løg, salt, peber og pankorasp.  
Form omkring spyd og grill dem/steg dem på grillpande ca. 3 min på hver side.

### Græskar - sellerimos

1 græskar  
1 selleri  
1 fed hvidløg  
Salt og peber  
100 gr smør

Skræl græskar og selleri, skær det i mindres stykker og vend det sammen med hvidløgsfeddet, med lidt olie og salt og peber. Bag det i ovnen ved 170° i 25 min, tag det ud af ovnen tilsæt smør og "mas" græskar og selleri med en ske til en grov mos.

### Fennikelsalat

1 fennikel  
1 citron

Snit fennikel helt fint i hånden eller brug en mandolin (- pas på nallerne).  
Vend fennikel med citronsaft.

### Soyadip

1 lime  
4 cm revet ingefær  
4 dl soja af høj kvalitet  
  
4 eller 8 æggeblommer

Riv ingefær og limeskal i sojaen, smag til med limesaft og fordel det i 4 skåle.  
Del æggene og læg forsigtigt blommen ned i sojaen (en til hver).

Anret kyllingespyd og mos på en tallerken. Top med fennikelsalaten, dyp i soja.  
Velbekomme :-

### Om opskriften:

Lille ret til 8 personer på skolen eller hovedret til 4 personer hjemme





## Kylling i cornflæs med ristet kål dip

### Kylling

600 gr udbenet kyllingeoverlår (Økologisk)  
2 dl yoghurt  
1 lime (saften)  
1 tsk røget paprika  
1 tsk hvidlødspulver  
1 tsk korianderpulver  
1 tsk stødt spidskommen  
Salt & peber

Del kyllingen i mindre stykker/tern.  
Rør yoghurten sammen med de tørre krydderier, limesaft og salt/peber.  
Vend kylling og marinade sammen og lad det hvile ved stuetemperatur, mens du laver dip.

### Dip

100 gr grønkål  
1 spsk olie  
1 dl creme fraiche  
2 dl mayonnaise  
½ syltet drueagurk  
5 gr kapers  
Lidt estragon  
½ fed hvidløg  
Salt og peber

Vask og tør grønkålen. Pluk bladene af stilkene. Rist den plukkede grønkål på en varm pande i lidt olie. Den må gerne få noget farve. Træk det til side og lad det køle ned.  
Kom resten af ingredienserne til dip i en blender sammen med kålen. Kør det til nogenlunde glat konsistens. Smag til med salt og peber. Sæt dressingen på køl og den er klar til servering.

### Stegning og anretning

Olie til at stege kyllingen i  
½ pakke cornflæs

Varm olien op til 180°. (Brug gerne en frituregryde, ellers pas meget på, varm olie er farligt!)

Knus cornflæsflagerne i en skål med hænderne, så de bliver fine e. Det må ikke blive til ren pulver, men det må heller ikke være for groft.

Tag kyllingestykkerne op af yoghurten (lad endelig noget yoghurt forblive på kyllingen) og panér dem i cornflæs.

Fritér dem et par stykker ad gangen, i ca. 5 min i olien og dryp dem derefter af på et stykke køkkenrulle eller lignende.

Krydder med salt og servér med dippen.





## Mandelkage med kandiseret orange og pisket bergamottecreme

### Kandiserede appelsinkiver

½ appelsin  
100 gr sukker  
300 gr vand (3 dl)

Kog 100 gr (1 dl) vand og sukker op og lad det koge i 10 min.  
Tag det af blusset.  
Vask appelsinen og skær den i tynde skiver (2 mm.)  
Bring de 200 gr (2 dl) vand i kog og lad appelsinkiverne simre i vandet i 5 min.  
Hæld vandet fra appelsinkiverne og kom dem derefter over i sukkerlagen.  
Lad appelsinkiverne simre i sukkerlagen i 30 min.

### Mandelkager

100 gr mandelmel  
100 gr sukker  
60 gr æggehviler  
24 gr honning  
16 gr kartoffelmel  
70 gr smør  
½ citron (revet skal)  
Smør til formen

Rør mandelmel, sukker og æggehviler sammen i en gryde  
Lad massen blive lun så sukkeret samler massen (skal blot blive håndlunt).  
Rør honning og kartoffelmel sammen til en helt glat masse og rør den derefter i den lune mandelmelmasse.  
Kog smørret op og rør det i massen lidt ad gangen.  
Vask citronen og riv skallen af den ½ citron i massen.  
Kom massen i en sprøjtepose.  
Smør 4 små forme på ca. 8x3 cm.  
Sprøjt massen op i formene. (Læg evt. en kandiseret appelsinkive på toppen).  
Bag dem ved 170° i 16-18 min. Afkøl kagerne let.

### Bergamotte creme

1 dl creme fraiche 38%  
1 spsk flormeli  
2 spsk bergamottesaft eller 1 dråbe bergamotteolie  
Skal af ¼ bergamotte

Pisk cremefraichen med flormeli  
Smag til med bergamottesaft eller bergamotteolie.  
Vend den fint eevne bergamotteskal i.

Pensl kagen med lidt af appelsinsukkerlagen, lige inden den serveres.  
Anret kagen med et par skiver af de kandiserede appelsiner og en kugle af den piskede creme.

### Om opskriften siger Anita:

Opskriften har fokus på forskellige citrusfrugters aroma. Der bruges både citron, appelsin og bergamotte, og det er sjovt at lære hvor forskelligt de smager selvom de er i "familie".

### Om bergamotte:

Bergamotte er en relativ ukendt citrusfrugt i Danmark. Dens aroma kender du måske fra Earl Grey te, eller Althea-bolsjer.





## Pandekager med verdens hurtigste bær sorbet

### Pandekager

150 gr hvedemel  
3 æg  
45 gr sukker  
1 stang vanilje (kornene)  
Lidt revet citron skal  
50 gr smør  
4 dl sødmælk

Mel, æg, vanilje, sukker og citronskal piskes sammen til en glat masse.

Dernæst piskes smeltet smør og mælken i lidt ad gangen.

Bag pandekagerne på en pande ved middel varme, på begge sider til de er gyldne.

Husk 1. pandekage er altid en smager, da den ikke bliver lige så smuk som de næste!

### Bær-sorbet

300 gr frosne bær.  
125-175 gr sukker  
Evt.  
Lidt citronskal  
Vanilje fra vaniljestang

Bærrene kommes i blenderen og sukker kommes på, den opmærksomme har set at der står 125-175 g sukker, start med 125g og smag på din sorbet, det afhænger af hvor søde dine bær er, hvor meget der skal i.

Hvis din sorbet skal være ekstra lækker, så kan du rive lidt citronskal med og komme lidt ægte vanilje ved inden du blander.

### Om opskriften siger Brian:

Høst/pluk gerne dine yndlingsbær i sæsonen.  
Du løsfryser dem og pakker dem i poser af 300 gram.





## Jordbær med vandbakkelse og råcreme

### Marinerede jordbær

100 gr jordbær  
2 stilke friske hyldeblomster, pillet i små blomster  
2 spsk sukker

Skær jordbær i halve og vend sammen med sukker og hyldeblomster.

### Sprød top til vandbakkelse

25 gr smør  
25 gr hvedemel  
25 gr sukker

Det hele røres sammen og sættes på køl.  
Rulles i 2-3mm tykkelse og stikkes ud med en 4 cm udstikker.

### Vandbakkelse

25 gr vand  
25 gr mælk  
25 gr smør  
1 gr fint salt (1 knivspids)  
5 gr sukker (1 tsk)  
25 gr hvedemel  
1 æg (lille)

Start med at veje det hele af.  
Vand, mælk, smør, salt og sukker koges op og melet piskes i.  
Varm/bag dejen godt igennem ved svag varme mens der hele tiden piskes (2-3 minutter).  
Lad gerne massen køle lidt i gryden 10-15 minutter.  
Vend ægget i og bland massen forsigtigt.  
Kom massen i en sprøjtepose, og sæt den på køl.  
Sprøjt små "boller" op på en bageplade med bagepapir (ca. 6 cm i diameter).  
De udstukne dejlæg kommer på toppen af "bollerne".  
Vandbakkelse sættes i en forvarmet ovn på 185° i 25-30 min.  
OBS! Du må IKKE åbne ovnen undervejs, så falder vandbakkelse sammen.

### Råcreme

4 past. æggeblommer  
40 gr flormelis  
Korn fra 1 stang vanilje (man kan bruge vaniljesukker i stedet for)  
2,5 dl flødeskum

Pisk æg flormelis og vanilje sammen til hvid og lu tig creme og vend derefter sammen med flødeskum

### Saml kagerne og server

Skær vandbakkelse over på midten og fyld dem med råcreme i toppen.  
Fyld bunden med de marinerede jordbær.  
Saml den igen. - Og god fornøjelse.

### Om opskriften:

Sæsonen for hyldeblomster er kort, men de giver en fantastisk aroma. Pluk evt. skærmene i sæsonen, klip blomsterne af og gem dem på frost.  
Alternativt kan bærrerne marineres i koncentreret hyldeblomstsaft, men det giver ikke samme intense smag.





## Citron marengstærte

### Tærtebund

225 gr mel  
150 gr smør  
3 spsk vand

### Citroncreme

3 dl vand  
200 gr sukker  
3 spsk mel  
20 gr smør  
1 dl citronsaft  
Fintrevet skal af 2 citroner  
5 æggeblommer

### Marengs

5 æggehvider (se tip)  
125 gr sukker

### Tip om deling af æg:

Hvis æggehviderne skal kunne piskes stive må der slet ikke være noget blomme i. Så pas på! Brug for en sikkerheds skyld 3 små skåle.

- 1 som du slår ægget ud henover og lader hviden glide i.
- 1 til blommene.
- 1 som du samler hviderne i.

Hvis så et enkelt æg går i stykker, så ødelægger det ikke alle hviderne.

### Om opskriften siger Mette og Rainer:

Her er opskriften på hele køkkenets yndlingskage.  
Nem, hurtig og billig at lave.

### Min note:

Jeg har lavet en lidt større portion mørdej end Mette og Rainer, da jeg synes det er for svært for eleverne at rulle dejen meget tyndt ud.

## Opskrift til 1 tærte (25cm i diameter / 5cm høj)

Alt æltes sammen og rulles tyndt ud og lægges i en tærteform.  
Prik dejen og bag den ved 200° indtil den er sprød og gylden ca. 30 min.

Rør alt sammen og varm/kog det op imens du hele tiden rører i det, indtil cremen tykner.  
Hæld cremen direkte i den bagte tærtebund.

Pisk æggehviderne stive og tilsæt sukkeret og pisk indtil sukkeret er opløst.  
Pynt citroncremen med hele marengsmassen og bag indtil marengsen er gylden.  
Lad kagen køle af.





## Stjerner og medaljer

### 3 Michelinstjerner

Rasmus Kofoed

### 2 Michelinstjerner

Francis Cardeneau  
Jens Vestergaard  
Theis Brydegaard  
Wassim Hallal

### 1 Michelinstjerne

Anita Klemensen  
Brian Mark Hansen  
Christian F. Puglisi  
Christoffer Norton  
Dak Wichangoen  
Daniel McBurnie  
Jan Hurtigkarl  
Jesper Koch  
Jonas Mikkelsen  
Jonathan Berntsen  
Mads Battefeld  
Mette og Rainer Gassner  
René Mammen  
Søren Jakobsen  
Thomas Herman  
Thomas Rode

### Grøn Michelin Stjerne

Theis Brydegaard  
Jonas Mikkelsen  
Christoffer Norton  
Daniel McBurnie

### Bocuse d'or

Brian Mark Hansen (GULD i 2023)  
Francis Cardenau (Præsident og coach)  
Jesper Koch (Repræsentant 2001)  
Kenneth Toft-Hansen (Repræsentant i 2015 GULD i 2019)  
Rasmus Kofoed (2005-bronze/2007-sølv/2011-GULD)

### Worlds Best

Rasmus Kofoed (Nummer 2 i 2021)(Nummer 1 i 2022)  
Kamilla Seidler Trebbien (Female chef in Latin America 2016)

### Det Danske Gastronomiske Akademi

Christian F. Puglisi 2017  
Erwin Lauterbach 2016  
Francis Cardenau 2001  
Jan Hurtigkarl 1981+2016  
Jens Vestergaard 2003  
Jesper Koch 2004  
Kamilla Seidler Trebbien 2015  
Søren Gericke 2016  
Thomas Herman 2005  
Thomas Rode 2005

### Masterchef-dommer

Dak Wichangoen  
Jesper Koch  
Thomas Herman

### Kokkenes kok

Erwin Lauterbach 2006  
Francis Cardenau 2007  
Jan Hurtigkarl 1983  
Jesper Koch (Årets kok 1999+2000) (Hædersdiplom 2020)  
Kenneth Toft-Hansen 2019  
Per Thøstesen 2015 - Bestyrelsesmedlem  
Rasmus Kofoed 2011  
Søren Gericke 2004  
Anita Klemmensen- Bestyrelsesmedlem



**Michelin** er en international guide

Michelin er den ældste og mest velansete guidebog for restauranter i verden.

Den blev startet i år 1900 i Frankrig, og var i starten mest tænkt til lastbilchauffører, der med guidens hjælp kunne finde nogle gode steder at spise når de ørte rundt med varer.

Guiden har altid været en lille rød bog, og det er den stadig, samtidig med at den selvfølgelig er i digital version på nettet.

Michelinstjernen ligner faktisk ikke en stjerne, men mere en rød sekskløver.

Guiden udkommer hvert år, både med nye stjerner, og med steder der mister stjerner.

I dag er der restauranter i hele verden der er tildelt 1\*, 2\*\* eller 3\*\*\* Michelin-stjerner.

Disse restauranter er næsten umulige at få bord på, da folk rejser langt for at smage maden. Der er en meget hård konkurrence i branchen og det er en usædvanlig stor ære at blive optaget i guiden. Siden 2020 har guiden også uddelt en grøn stjerne til restauranter der gør en forskel for bæredygtighed og arbejder mod madspild.

I Danmark har vi i år  
2 restauranter med 3\*\*\* stjerner,  
7 restauranter med 2\*\* stjerner og  
19 restauranter med 1\* stjerne.

Desuden 7 restauranter med en grøn\* stjerne

I bogen medvirker tilsammen  
15 kokke der har eller har haft 1\* stjerne, som betyder virkelig godt  
4 kokke der har eller har haft 2\*\* stjerner, som betyder en omvej værd  
1 kok der har 3\*\*\* stjerner, som betyder en rejse værd  
4 kokke der har en grøn Michelinstjerne

**Bocuse d'or** er en international konkurrence

Bocuse d'or er det uofficielle verdensmesterskab for kokke. Det blev startet i Frankrig i byen Lyon i 1983 af den store franske mesterkok Paul Bocuse.

Det er en konkurrence der løber af stablen hvert år og den strækker sig over 2 dage.

Hvert år dystes en masse lande om at blive udtaget til konkurrencen, lidt som du nok kender det fra MGP. De 24 lande der kommer med, stiller med en kok (+ team) og en dommer.

Danmark har deltaget 19 gange og vundet guld 3 gange, sølv 4 gange og bronze 1 gang.

I bogen medvirker alle 3 guldvindere, og den ene har også vundet både sølv og bronze.

**The World's 50 Best** er en international liste over de bedste restauranter i verden

The World's 50 Best er en liste der udkommer hvert år. Den startede i 2002 i England.

Den kårer hvert år, det eksperterne synes er verdens 50 bedste restauranter.

Systemet har inddelt verden i 27 regioner. Der er 1080 eksperter der hver har 10 stemmer. Ingen må stemme på en restaurant som de selv har tilknytning til.

Danmark har 3 restauranter på listen nu.

I bogen medvirker 2 af dem.

Worlds Best har desuden flere underkategorier. Bl.a. Latin America's 50 Best Restaurants.

I bogen medvirker 1 kok, kåret som "Best female chef" i Latin America.

**Det Danske Gastronomiske Akademi** uddeler årligt et dansk hædersdiplom

Det Danske Gastronomiske Akademi er en uafhængig og privat forening af personer, som arbejder for at fremme mad- og måltidskulturen i Danmark.

Akademiet blev startet i 1964 og uddeler hvert år et antal hædersdiplomer til danske kokke. Det er en stor ære at modtage deres diplom.

I bogen medvirker 10 kokke der har modtaget Akademiets Hædersdiplom

**Kokkenes kok** er en dansk hæderspris der uddeles en gang om året

Fonden Dansk Gastronomi blev startet i 2002 og det er dem der står for uddelingen. Fonden består både af kokke og nogle af de største brancheorganisationer i Danmark.

I bogen medvirker 8 kokke der er blevet tildelt titlen kokkenes kok samt 2 kokke der sidder i fondens bestyrelse.

**Masterchef** er et tv-program som også kommer i en dansk version.

Masterchef er taget med, fordi det er vigtigt at vide hvordan stjernekokke også kan bruge deres viden, ud over selv at stå ved partiet og køre service.

En kok kan ikke blive dommer i Masterchef uden at have en baggrund der kvalificerer i mindst en af de andre kategorier.

I bogen medvirker 3 kokke der har været dommere/værter i masterchef.

## Stjernekokkene

### Anita Klemensen:

Driver nu Studenterkilden  
Tidligere Den Røde Cottage (1 \* stjerne i Michelin) og  
Den Gule Cottage  
Første kvindelige Michelin modtager i DK  
Bestyrelsesmedlem i Kokkenes Kok

### Brian Mark Hansen:

Er nu køkkenchef på Søllerød kro (1 \* Stjerne i Michelin)  
GULD-vinder af Bocuse d'or i 2023

### Christian F. Puglisi:

Tidligere Relæ (1 \* Stjerne i Michelin)  
Af restauranter kan i øvrigt nævnes: Bæst, Mirabell, Rudo  
og Farm of ideas  
Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske  
Akademi i 2017

### Christoffer Norton:

Restaurant Domestic (1 \* Stjerne i Michelin og 1 grøn \*  
stjerne i Michelin)

### Dak Wichangoen:

Har arbejdet på Kiin Kiin (1 \* Stjerne i Michelin)  
Masterchef dommer

### Daniel McBurnie:

Ejer og driver Restaurant Lyst (1 \* Stjerne i Michelin og  
1 grøn \* stjerne i Michelin)  
Tidligere blandt andet arbejdet på AOC da de fik 2 \*\*  
stjerner i Michelin

### Erwin Lauterbach:

Lumskebugten  
Kokkenes kok 2006  
Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske  
Akademi i 2016  
Erwin er en af de første kokke der bragte gastronomi ind  
på den danske madscene, og var også den første der lod  
grøntsagerne spille hovedrollen i måltidet, længe inden at  
den grønne stjerne blev opfundet i Michelin guiden  
Af restauranter kan i øvrigt nævnes: Copenhagen i Paris  
(1 \* Stjerne i Michelin), restauranten på Hotel Østerport  
(1 \* Stjerne i Michelin), Saison mv.

### Francis Cardenau:

Driver nu cardenau.dk  
Køkkenchef på kommandanten i 1997-2004 (2 \*\* Stjerner i  
Michelin)  
Kokkenes kok i 2007  
Præsident for den danske afdeling af Bocuse d'or (Coach  
for deltagere)  
Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske  
Akademi i 2001

### Jan Hurtigkarl:

Les Étoiles (1 \* Stjerne i Michelin 1984).  
Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske Akademi 2  
gange, i 1981 og i 2016  
Årets kok i 1983

### Jens Vestergaard:

Driver nu Muld, en Økologisk gård og restaurant i Vipperød  
Tidligere Ensemble (2 \*\* Stjerner i Michelin i 2005)  
Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske Akademi i  
2003

### Jesper Koch:

Driver nu Syttende (1 \* Stjerne i Michelin)  
Tidligere Brødrene Koch (1 \* Stjerne i Michelin)  
Bocuse d'or repræsentant 2001  
Dommer i masterchef  
Årets kok i 1999 og 2000  
Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske  
Akademi i 2004

### Jonas Mikkelsen:

Frederiksminde (1 \* Stjerne i Michelin og 1 \* Grøn Michelin  
stjerne)

### Jonathan Berntsen:

Nu The Samuel (1 \* Stjerne i Michelin)  
Tidligere Clou (1 \* Stjerne i Michelin)



**Kamilla Seidler Trebbien:**

Driver nu Restaurant Lola.

World's 50 best Restaurants "Best female chef" i Sydamerika I 2016.

Har tidligere arbejdet på Mugaritz i Spanien (2\*\* Stjerner i Michelin) Le Manoir i London (2\*\* Stjerner i Michelin) Bo Bech Geist (1\* Stjerne i Michelin).

Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske Akademi i 2015.

**Kenneth Toft-Hansen:**

Ejer og driver nu Svinkløv badehotel.

GULD-vinder af Bocuse d'or i 2019

Repræsenterede DK ved Bocuse d'or i 2015

Årets kok i 2019

**Mads Battefeld:**

Anaba sushi - En sushirestaurant hvor japanere rejser til København for at spise!

Tidligere souschef på Henne Kirkeby Kro (2\*\* stjerner i Michelin og 1 grøn \*stjerne i Michelin)

**Per Thøstesen:**

Ejer og driver nu Bistro Boheme

Har bl.a. arbejdet for Paul Bocuse, der har grundlagt konkurrencen Bocuse d'or.

Hædret som Kokkenes kok i 2015

Årets Bistro i 2016

Var indtil udgangen af 2022. fast kok for herrelandsholdet i fodbold igennem 20 år.

Bestyrelsesmedlem i Kokkenes Kok

**Mette Gassner og Rainer Gassner:**

Restaurant Ti trin ned (1\* Stjerne i Michelin)

**Rasmus Kofoed:**

Geranium (3\*\*\* stjerner i Michelin)

GULD-vinder af Bocuse d'or i 2011

SØLV-vinder af Bocuse d'or i 2007

Bronze-vinder af Bocuse d'or i 2005

World's 50 bedt Restaurants Nummer 2 i 2021

World's 50 bedt Restaurants Nummer 1 i 2022

Kokkenes kok 2011

**René Mammen:**

Substans (1\* Stjerne i Michelin)

- Og så har han sin egen hjemmeside med opskrifter og vældig gode kanal på YouTube. Tjek den ud!

**Søren Gericke:**

Kokkenes kok 2004.

Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske Akademi i 2016.

Af restauranter kan i øvrigt nævnes: Copenhagen (1\* Stjerne i Michelin) i Paris, Søllerød kro, Plaza, Anatole, Grisobasovitz og meget mere.

Søren er en af de første kokke der bragte ægte gastronomi ind på den danske madscene. Og han er af de kokke der altid har rykket grænserne først.

**Søren Jakobsen:**

Gastromé (1\* Stjerne i Michelin)

**Theis Brydegaard:**

Udviklings køkkenchef på Alchemist (2\*\* Stjerner i Michelin og 1 grøn \*stjerne i Michelin)

Tidligere både chef og souschef på mange Michelin restauranter

**Thomas Herman:**

Herman i tivoli (1\* Stjerne i Michelin)

Vært på Masterchef

Årets kok i 2000

Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske Akademi 2005

**Thomas Rode:**

Tidligere køkkenchef og direktør i 18 år, for restauranten Kong Hans Kælder (1\* Stjerne i Michelin)

Modtog Hædersdiplom fra Det Danske Gastronomiske Akademi i 2005.

**Wassim Hallal:**

Køkkenchef og ejer af restaurant Frederikshøj (2\*\* Stjerner i Michelin)

# stjernemad

**Fotografi**  
**Chloé Lagier**

**Idé, redaktion og styling**  
**Carina Skronski**

**Grafisk desig** - Mariusz Skronski @ STRØM  
**Stjernemad.dk** - Carl Emil S. Bregnhøi @ STRØM  
**En særlig tak!** - Hannah Koppel