

# Rezepte der Männerkochgruppe



## Vorspeise:

### Herbst-Salat

#### Birnen im Speckmantel auf Blattsalat - eine tolle Vorspeise

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kopf Blattsalat
- 1 große Birne(n), nicht zu weich
- 8 Scheibe/n Bacon
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 1 EL Butter
- 50 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- Salz und Pfeffer aus derMühle
- Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- evtl. Weißwein

Den Salat waschen, schleudern und auf die Teller verteilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und über den Salat streuen.

Die Birne waschen, in Achtel schneiden und entkernen. Jedes Birnenachtel mit einer Scheibe Speck umwickeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Birnen darin von jeder Seite goldbraun braten. Die Birnen herausnehmen und kurz beiseite stellen. Brühe, Essig und Senf in die Pfanne zum Bratsatz geben und gut verrühren.

Mit Salz und Zucker abschmecken. Falls das Dressing zu dünn ist, etwas Öl einrühren.

Wer mag, gibt noch einen Schuss Weißwein mit zum Dressing in die Pfanne.

Das Dressing auf dem Salat gleichmäßig verteilen, jeweils zwei Speckbirnen darauf geben und schwarzen Pfeffer darüber mahlen. Sofort servieren.

# Rezepte der Männerkochgruppe



## Hauptgericht:

### Zwiebel-Senf-koteletts

#### rustikales Gericht

Zutaten für 7 Portionen:

7 Kotelett(s) oder Schnitzel (Nackenkoteletts) je 200 g

7 Zwiebel(n)

3 ½ EL Senf, scharfer

7 EL Rapsöl

52 ½ g Butter

175 ml Brühe

123 ml Weißwein

5 ¼ EL Schmand

1 ¾ EL, gestr. Zucker

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

0,88 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Mehl, zum Bestäuben

Koteletts von Knochenresten säubern und gut abtupfen. Salzen, pfeffern und gut rundum mit Mehl bestäuben. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Rapsöl erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite 5 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Das übrig gebliebene Öl aus der Pfanne abgießen, dafür die Butter rein geben und erhitzen.

Die Zwiebelstreifen in der Butter goldgelb braten. Zucker und Senf zufügen und kurz durchschmoren. Mit Wein und Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Den Schmand einrühren und alles mit Pfeffer und Salz gut abschmecken. Evtl. noch etwas Senf und Zucker nach Geschmack dazu geben. Die Koteletts in die Soße geben, Schnittlauchröllchen darüber geben und servieren.

Als Beilage Kartoffelstampf.

# Rezepte der Männerkochgruppe



Dessert:

## Herbstlicher Apfel-Flammkuchen

ideal für die gemütliche Zeit im Herbst

Zutaten für 7 Portionen:

- 701 g Mehl
- 35,1 g Hefe
- 3,51 EL Zucker
- 1,75 TL Salz
- 3,51 EL Pflanzenöl
- 3,51 m.-große Äpfel, süß-säuerlich
- 3,51 Zwiebel(n), rote
- 70,1 g Haselnüsse, oder andere Nüsse nach Geschmack
- 263 g Crème fraîche
- 351 g Frischkäse, körniger
- 8,76 Zweig/e Thymian, frischer
- Pfeffer

Zunächst den Hefeteig herstellen. Dazu das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in wenig warmem Wasser auflösen und in die Mulde geben. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und zunächst 10 Minuten gehen lassen. Dann den Vorteig kneten (am besten mit den Knethaken eines Handrührers) und nach und nach 200 ml warmes Wasser, das Salz und das Öl einarbeiten. Den fertig gekneteten Teig gehen lassen, bis er etwa das doppelte Volumen erreicht hat (ca. eine halbe Stunde). Währenddessen die Äpfel entkernen, in Scheiben schneiden und mit dem Zucker bestreuen. Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Die Nüsse grob hacken. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten, bemehlten Backblech ausrollen. Darauf die Creme fraîche gleichmäßig verteilen und mit den Apfelscheiben und Zwiebelspalten belegen. Den Frischkäse darüber verteilen und die Nüsse darüberstreuen. Salzen und pfeffern. Der Flammkuchen braucht bei 220°C etwa 20 Minuten im Backofen und schmeckt am besten, wenn er nach dem Backen mit reichlich frischem Thymian bestreut wird. Tipp: Je dicker die Apfelscheiben sind, desto saftiger wird der Flammkuchen hinterher.