

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Griechischer Hirsesalat

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen, ca. 20 min ausquellen (Deckel nicht mehr abheben!) und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse in Scheiben od. in kleine Stücke schneiden.

Das Ganze mit der Hirse vorsichtig vermengen. Den Schafkäse mit der Gabel zerkleinern u. auf dem Salat verteilen. Olivenöl u. Zitronensaft mit dem Senf, Salz, Pfeffer, den Kräutern u. dem Knoblauch zu einer Sauce rühren. Über den Salat gießen und durchziehen lassen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 75 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Salatgurke(n)
- 2 Tomate(n)
- 80 g Schafskäse
- 1 Paprikaschote(n)
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 1 Zehe/n Knoblauch, (oder 2, je nach Geschmack)
- Kräutersalz
- Senf
- Pfeffer
- Oregano
- Basilikum
- Thymian



Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Zur Vorspeise:

Tsatsiki - Griechische Art

Gurke schälen, in ein Sieb fein reiben, leicht salzen und etwa 10 Minuten abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Joghurt in eine Schüssel geben.

Die nassen Gurkenraspel kräftig mit der Hand ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit abtropfen zu lassen und anschließend mit dem Knoblauch unter den Joghurt mischen. Den Essig und das Öl vorsichtig einlaufen lassen und dabei ständig umrühren. Je nach Geschmack Petersilie oder Dill waschen, die Blätter abzupfen, zum Teil klein hacken und unter die Masse rühren.

Tzaziki glatt streichen und für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren das Tzaziki mit den restlichen Petersilie oder Dillblättern und evtl. ein paar schwarzen Oliven garnieren.

Zutaten für 5 Portionen:

1 kleine Salatgurke(n)

½ TL Salz

3 Knoblauchzehe(n)

½ kg

Joghurt, griechischer,
fester

1 EL Essig

2 EL Olivenöl

½ Bund Petersilie oder Dill

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

Mussaka

Zutaten:

Für den Auflauf : 500 g Kartoffeln. 1/8 l Olivenöl Salz, 500g Auberginen, 2 Zwiebeln, 500 g Hackfleisch (möglichst vom Lamm) Pfeffer, Paprika, etwas Thymian, Rosmarin, Salbei, 2 Esslöffel Tomatenmark

Für den Guss (Saliwka) : 1 Becher Joghurt, 3 Eier, eine Messerspitze Backpulver, 2 Esslöffel Mehl, Salz

Zubereitung;

Kartoffeln schälen und in heißem Öl anbraten, nur leicht salzen.

Die Zwiebeln kleinschneiden, das Hackfleisch dazugeben und im hohen Topf anbraten. Nun das Tomatenmark unterrühren, die in Scheiben geschnittenen Auberginen und die Gewürze dazugeben und so lange auf kleiner Stufe kochen bis die Auberginen weich sind.. Jetzt in einer gefetteten feuerfesten Form abwechselnd Kartoffeln und Hackfleischmasse einschichten und 40 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen.

Joghurt mit den anderen Zutaten vermischen und über das Mussaka gießen. Jetzt nochmals für 10 Minuten im Ofen backen, bis sich eine feste Kruste bildet.

...

Das Mussaka in der Form auf den Tisch bringen und zusammen mit Freunden und einem guten Rotwein genießen !

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

Crème brûlée

Zutaten für 4 Portionen:

1 Vanilleschote(n)

200 ml Milch

300 ml Sahne

4 Eigelb

40 g Zucker

60 g

Zucker, brauner, zum Karamellisieren

Zuerst das Mark aus der Vanilleschote kratzen und in eine Rührschüssel geben. Danach Milch, Sahne, Eigelb und Zucker dazugeben und alles miteinander verquirlen.

Die fertige Masse in kleine, flache, ofenfeste Förmchen geben und diese in einen großen Bräter mit heißem Wasser stellen, so dass die Förmchen ca. bis zur Hälfte eingetaucht sind.

Dann die Crème brûlée bei 120°C (Umluft) für ca. 40 bis 50 Minuten im Backofen stocken lassen. Sie sollte nicht mehr weich sein, aber auch noch nicht so fest wie ein Pudding.

Nach dem Backen abkühlen lassen und für 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zum Schluss die Crème brûlée mit jeweils ca. 1 Esslöffel braunem Zucker bestreuen und mithilfe eines Gasbrenners oder alternativ unter dem vorgeheizten Grill im Backofen karamellisieren.

