

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen



Die Männerkochgruppe kann und darf sich natürlich in diesen Zeiten auch nicht treffen und auch nicht gemeinsam kochen.

Für alle Besucher unserer Internetseiten und natürlich auch für alle Mitglieder der Männerkochgruppe selbst, hat unser Pastor Detlef Richter uns festliche und österliche Rezepte zum Nachkochen zu Hause herausgesucht.

Diese finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen / Euch und Ihren / Euren Familien ein gesegnetes Osterfest, ganz viel Gesundheit und guten Appetit mit diesen Rezepten.

Ihre /Eure

Detlef Richter und Peter Gigger

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Vorspeise:

### Lachs-Ei-Mousse

Zutaten:

375 g Räucherlachs, 2 ½ hartes Ei, 312 ½ g Crème fraîche

Salz , Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Ei hart kochen und anschließend kalt abschrecken. Schälen und kleinschneiden. Räucherlachs in kleine Würfel schneiden.

Beide Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Crème fraîche glattrühren und das Lachsmousse unterheben. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken!

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Vorspeise:

## Lachsterrine mit Frischkäse und Kräutern

---

### Zutaten - für 8 Personen:

250 g Lachs, geräuchert, 1 Zitrone, 250 g saure Sahne, 500 g Frischkäse, 2 EL Meerrettich (Sahnemeerrettich), Pfeffer, aus der Mühle, Salz, 10 Blatt Gelatine, weiße, 200 ml Milch, Kräuter der Saison oder tiefgefrorene Kräutermischung

### Zubereitung:

Die Gelatineblätter in kaltes Wasser legen. Dann saure Sahne, Frischkäse und die Hälfte der Milch mit dem Mixer vermengen. Zitrone auspressen und den Saft hinzufügen. Dabei ständig weiterrühren. Den Meerrettich unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter dazugeben, nochmals abschmecken.

Die restliche Milch unter Rühren leicht erwärmen, die Gelatineblätter auspressen und in die Milch geben. Mit einem Schneebesen verrühren bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Die Milch zu der Masse geben und untermixen. Eine Kastenform mit Folie auskleiden mit einer Schicht Lachs den Boden bedecken. Dabei eventuell den Lachs in Form schneiden. Die Masse nochmals schaumig rühren und einen Teil in die Form gießen. In den Kühlschrank stellen bis die Masse anzieht, dann die nächste Lachsschicht auflegen. Darauf wieder die schaumige Masse gießen und erneut in den Kühlschrank stellen.

So wird Schicht um Schicht aufgebaut bis entweder die Form gefüllt oder Lachs bzw. Masse ausgegangen sind.

Die Masse nach Erkalten auf ein Brett stürzen, Folie entfernen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgericht:

### Lachs im Backofen

---

#### Zutaten:

1 Lachs; 2 Zitronen; Butter; Dill; Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Lachs waschen und trocken tupfen, große Flossen entfernen. Außen und innen salzen und pfeffern. Auf ein großes Stück Alufolie 2 Zitronenscheiben legen und 3-4 Butterflöckchen. Dill darüber streuen. Den Lachs auflegen und mit der gleichen Menge Zitronenscheiben, Butter und Dill füllen. Die Oberseite genauso belegen. Gut in die Alufolie einpacken und je nach Größe 1 bis 1 1/2 Stunden bei 200°C im Ofen garen

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgerichte:

## Lachsschaumklößchen in Rieslingcreme

---

### Zutaten (für 6 Personen):

#### Für die **Lachsschaumklößchen:**

300 g Lachsfilet, 2 Stück Ei, 100 g Toast entrindet, 100 ml Sahne, 1 Spritzer Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskatnuss.

#### Für die **Soße:**

4 Schalotten, 100 g Butter, 500 ml Riesling, 200 ml Fischfond, 400 ml Sahne, Schnittlauch

### Zubereitung:

Die Zutaten müssen alle eiskalt sein! Am besten das Lachsfilet leicht anfrieren. Das Toastbrot würfeln und in der Sahne einweichen. Das Lachsfilet kleinschneiden und zusammen mit dem Sahnebrot, dem Spritzer Zitrone und dem Eigelb der beiden Eier mixen bis eine glatte Farce entsteht. Das Eiweiß steifschlagen und mit der Fischfarce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das ganze in den Kühlschrank stellen und währenddessen die Soße zubereiten. Die Schalotten fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Den Wein dazugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Dann den Fischfond dazurühren, wieder einkochen lassen und schließlich mit der Sahne zu einer sämigen Soße ( gibt etwa einen Liter ) reduzieren. Von der Fischfarce mit einem Esslöffel Nocken abstechen und in köchelndem (nicht wallend kochend) Wasser ca. 8 bis 10 min garen. Auf einem Teller 3 Schaumbällchen anrichten und Soße angießen. Mit Schnittlauch dressieren.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Kartoffelgratin

---

### Zutaten (für 6 Personen):

60g Butter, 2Eigelb, ca 1,2 kg Kartoffel(n), 120g Crème fraîche, 400ml Milch, 2 -4Zehen Knoblauch, Salz und Pfeffer, 200g Sahne, Muskat

### Zubereitung:

Das Eigelb mit der Milch, dem Crème Fraiche und der Sahne verquirlen. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Die Auflaufform (ca 20cm Durchmesser) mit Butter und gepresstem Knoblauch einschmieren. Die Kartoffelscheiben in ca 2 mm dicke Scheiben schneiden und dachziegelförmig im Kreis anordnen (nur eine Lage!!!). Anschließend die Kartoffeln ganz mit der Flüssigkeit bedecken. Geschnittene Knoblauchzehen verleihen dem Gratin obenauf noch das gewisse Etwas! Den Ofen auf 175° Umluft vorheizen und das Gratin ca. 35-45 Min. garen, bis es goldbraun ist.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Lachs im Sesammantel

---

### Zutaten (für 6 Personen):

Pro Person ein Lachsstück, Ca. 15 g Sesam pro Lachsstück, Zitrone, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Auf dem Lachs mit dem Finger entlanggehen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Den Lachs waschen, evtl. den Sesam leicht anrösten, dann den Lachs in Sesam wenden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Lachs auf der Hautseite zuerst in die Pfanne geben. Bei kleiner bis mittlerer Hitze auf der Hautseite ca. 5 Minuten anbraten, wenden und ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, würzen und noch zwei Minuten ziehen lassen. Sollte noch etwas von der Rieslingcreme übrig sein, kann die als Sauce genommen werden,

ansonsten ein Rezept für eine Lachssauce:

160g Butter; 400ml Sahne; 120g Lachsfilet; ½ kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen; 2 TL Tomatenmark; 500ml Gemüfefond/Brühe/Fischfond; 250ml Wein; 4 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin; 2 Msp. Kerbel; 2 Msp. Estragon; Salz und Pfeffer; evtl. Dill

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Den Lachs in kleine Würfel schneiden und zusammen mit einem Thymianzweig und dem halben Rosmarinzweig in der Butter ca. 10 min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Butter ihr typisches Aroma entfaltet. Die Gewürzzweige herausnehmen und den Topfinhalt in einen Messbecher schütten, mit Gemüfefond/Brühe auffüllen. Mit einem Pürierstab pürieren. Den Rest der Butter im Topf schmelzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebeln 3 -4 Minuten glasig anlaufen lassen. Die Knoblauchzehe hacken und die Hälfte davon mit dem Tomatenmark dazugeben und solange rühren, bis sich das Mark vollständig aufgelöst hat. Mit Wein ablöschen, den zweiten Thymianzweig und den zweiten halben Rosmarinzweig zugeben. Das Ganze einreduzieren lassen, bis sich eine sämige Konsistenz gebildet hat. Die Gewürzzweige entfernen. Die pürierte Lachsbrühe in den Topf gießen und kurz aufkochen lassen. Die Sahne zugeben. Kerbel, Estragon und den Rest des Knoblauchs zufügen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgerichte:

### Lammkeule nach Johann Lafer

---

#### **Zutaten** (für 4 Personen):

1,4 kg Lammkeule, grobes Meersalz, Pfeffer, 3 Knoblauchzehen, 3 Bio-Orangen, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Orangenkonfitüre, 1 Bund Koriander (evtl. Petersilie), 50 g geröstete Mandeln, 200 g Schmand, Salz, 450 g Kartoffeln, 450 g Rote Bete, 50 ml Sahne

#### **Zubereitung:**

Lammkeule mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Schale einer Orange abreiben. Saft von allen Orangen auspressen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden. Orangenschale, Rosmarin, Knoblauch und Orangenkonfitüre verrühren.

Keule im Bräter im heißen Öl rundherum 10 Min. kräftig anbraten. Anschließend mit der Rosmarin-Orangenmasse bestreichen. Mit Orangensaft beträufeln und die Keule im vorgeheizten Backofen bei 200°C (180°C Umluft, Gas Stufe 3-4) ca. 70 Min. braten, dabei ab und zu mit dem Orangensud beträufeln. Eventuell etwas Wasser angießen.

Inzwischen Koriander waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Mandeln grob hacken. Koriander, Mandeln und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffeln und Rote Bete schälen und würfeln. Mit 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer ca. 20 bis 22 Min. dünsten.

Sahne zufügen und abschmecken. Lammkeule mit Rote Bete-Kartoffeln und Koriander-Schmand servieren.



# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Alternative Lammkeule

---

### Zutaten (für vier Personen):

Ca. 1 kg Lammkeule oder 800 g Lammrücken; Speck; Senf, Olivenöl; Rosmarin, Thymian; Knoblauch, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Das Lammfleisch parieren. Speck in so viele Scheiben schneiden, dass das Lamm damit oben und unten bedeckt werden kann. Aus dem Olivenöl, einem Esslöffel Senf, den Kräutern, Salz, Pfeffer und dem zerdrückten Knoblauch eine Marinade vorbereiten. Speckscheiben auf das Backblech legen. Das Lammfleisch rundherum mit der Marinade satt einreiben, einpinseln o.ä. Anschließend mit Speckscheiben bedecken.

Im Backofen entweder niedrig garen, bei 80 Grad, je nach Dicke des Fleisches ca. zwei Stunden Rücken, ca. 3 Stunden Keule. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 60 Grad haben. Bei 70 Grad ist es durchgebraten.

Man kann auch im Backofen garen, auf ca. 160 Grad, ungefähr 1,5 Stunden, bis die 60 Grad Innentemperatur erreicht sind

Am Ende des Garprozesses das Fleisch von dem unteren Speck nehmen. Das Backblech mit Wasser ablöschen, alles in einen Topf geben, aufkochen und evtl. mit Stärke andicken. Dazu Stärke mit kaltem Wasser verrühren, in den Topf geben und aufkochen.

Dazu passt ausgezeichnet Kartoffelgratin (Rezept auf der Seite der Marktkirche), Bohnen, Brokkoli oder auch Spargel.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgericht:

## Lammragout

---

### Zutaten:

- 1 ausgelöste Lammschulter ca. 500 gr; 3 mittelgroße Zwiebeln; 2 kl. Möhre; 3-6 Knoblauchzehen;
- 2 Essl Mehl; 1 Tasse Brühe; 2 Zweige frischer Thymian oder Rosmarin; 1 Tl Tomatenmark
- 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer Olivenöl

### Zubereitung

Das Fleisch würfeln in ca. 2 cm große Stücke, Zwiebeln hacken, Möhre in kleine Würfel schneiden. Öl im Schmortopf erhitzen, Fleisch rundherum kräftig anbraten. Tomatenmark, Zucker, Zwiebeln, Möhre und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben. Heiße Brühe zugießen. Kurz aufkochen und dann herunterschalten. Noch mal kurz kontrollieren, ob sich nichts am Boden festgesetzt hat. Kräuter dazu geben, Deckel drauf und einfach auf ganz kleiner Hitze mindestens eine Stunde schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Kartoffelpüree.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Dessert:

## Osterdessert

---

### Zutaten (für 6 Personen):

200 ml Sahne; 250 g Quark; 50 g Puderzucker; 400 g Erdbeeren; 100 g Schokolade, am besten mit 70 % Kakaogehalt; 150 ml Milch; 4 Essl. Aceto Balsamico; 3 Essl. Zucker; 1 Bund Basilikum; 2 Limonen; 3 - 4 Blatt Gelatine

### Zubereitung

:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limonensaft und -schale mit dem Puderzucker verrühren und erhitzen. Gelatine ausdrücken und im Limonensaft auflösen. Etwas abkühlen lassen. Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und mit Quark und Limonen-Gelatine-Mischung in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Ganze in eine Schüssel umfüllen. Sahne steif schlagen und behutsam unter die Quarkmasse heben. Basilikum-Mousse in Portionsförmchen füllen und ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Schokolade in Stücke hacken. Milch mit Zucker aufkochen, zuerst Basilikum unterrühren, dann nach und nach die Schokolade in der heißen Milch schmelzen.

Sauce etwas abkühlen lassen. Basilikum-Quark-Masse aus den Förmchen stürzen und mit den Erdbeeren anrichten.

Schokoladen-Balsamico-Sauce darüber gießen und mit Puderzucker bestäuben. Das Dessert sofort servieren.