

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Panierter Kohlrabi

Zutaten:

2 Kohlrabi, Mehl; Ei, Semmelbrösel, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser nicht zu weich kochen und nach dem Trocknen mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend in Mehl wenden. Danach durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss noch die Kohlrabischeiben in die Semmelbrösel geben und damit gut bedecken.

In einer Pfanne fingerdick Öl erhitzen und die Kohlrabischeiben darin beidseitig goldgelb herausbacken.

Kohlrabi überbacken

Zutaten:

2 Kohlrabi, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Die Kohlrabi schälen. Aus den Schalen eine Brühe ansetzen und für ca. 10 Minuten kochen. Die Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und für ca. 5 – 10 Minuten in der Brühe blanchieren.

In der Zwischenzeit in eine Reine eine Schicht der Bechamelsauce geben. Die Kohlrabischeiben leicht überlappend darauf schichten. Wieder Bechamelsauce und die nächste Schicht Kohlrabischeiben. Eine Bechamelschicht muss der Abschluss sein. Parmesan darüber reiben und im Backofen bei ca. 180 Grad 20 Minuten backen. Sollten die Scheiben etwas dicker sein, kann es länger dauern

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Vorspeise:

Grundrezept Bechamelsauce

Zutaten:

2 Essl Butter, 2 Essl Mehl, 250 ml Milch, Pfeffer, Salz, ein Hauch Muskatnuss. Wir nehmen noch dazu: 1 Essl Creme fraiche, 1 Essl Frischkäse, dazu Kräuter der Wahl (gut passen Petersilie und Majoran, evtl Estragon)

Zubereitung:

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl darüber stäuben und bei schwacher Hitze 2-3 Min. anschwitzen, aber nicht bräunen. Dabei beständig mit dem Schneebesen rühren.

Nach und nach die Milch zugießen. Um Klümpchen zu vermeiden, muss jetzt kräftig gerührt werden. Einmal aufkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, Creme fraiche und Frischkäse hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat, evtl den Kräutern würzen.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

Gebratene Mettklöße (Grundrezept)

Zutaten (für vier Personen):

- 400 g Mett
- 1 sehr altes, trockenes Brötchen
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 1 Ei

Zubereitung:

Die Zwiebelstückchen bei kleiner Hitze in Butter glasig schwitzen. Brötchen zu Paniermehl reiben. Mett mit Gewürzen, Ei und Brötchen mischen und zu Klößen formen. Einen Schuss Mineralwasser dazugeben. Klöße leicht flachdrücken und in die Pfanne legen. Von jeder Seite knusprig braten.

Dazu machen wir Kartoffelbrei.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

Blaubeertorte:

Zutaten:

Ca. 150 gr ausgepresster Quark
6 Essl. Milch
6 Essl. neutrales Öl
50 – 75 gr Zucker, je nach gewünschter Teigsüße
300 gr Mehl
1 Päckchen Backpulver
Ca. 500 – 750 gr Blaubeeren

Zubereitung:

Den ausgepressten Quark mit Milch, Öl, Zucker und einer Prise Salz verrühren. Backpulver zum Mehl geben, gut durchmischen. Die Hälfte des Mehls esslöffelweise zum Quark geben und gut durchrühren oder kneten. Dann die andere Hälfte des Mehl darunter kneten, kneten, kneten!

Den Teig in eine Form geben und ausziehen. Die Blaubeeren auf den Teig schichten, evtl. mit etwas Zucker bestreuen. Bei 165 Grad ca. 20 – 25 Minuten backen. Nach 15 Minuten das erste Mal den Teig kontrollieren.