

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Vorspeise:

### Chicoree mit Roquefort

6 rote Chicoree  
2 kleine Zwiebel  
1 El. Ahornsirup  
Saft von einer Zitrone  
150 ml. Olivenöl  
2 Granny-Smith-Äpfel  
2 El. getrocknete Cranberrys  
150 gr. Roquefort  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

5 Chicorée in Stücke schneiden, den sechsten in Blätter zerteilen.  
Die Zwiebeln hacken. Den Ahornsirup mit Zitronensaft mit 150 ml  
Olivenöl verrühren. Die Äpfel in Würfel schneiden. Den geschnittenen  
Chicorées mit Äpfel, Vinaigrette, Zwiebeln und Cranberrys mischen, dann den  
zerbröckelten  
Roquefort dazugeben. Die ganzen Blätter am Rand vom tiefen Teller anrichten  
und mit  
dem restlichen Olivenöl beträufeln. Den Salat in die Mitte füllen und würzen

# Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgericht:

### Kaninchen mit Senfsauce

- 1 Kaninchen (oder Keulen)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 1 El. Mehl
- 1 Flasche trockenen Weißwein
- 3 El. körnigen Senf
- 250 gr. Schlagsahne
- 5 Handvoll jungen Blattspinat
- Olivener Öl
- Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

Das Kaninchen in Stücke teilen. Knoblauch und Schalotten schälen. Kaninchenstücke, Knoblauch und Schalotten 10 Minuten bei schwacher Hitze in Olivenöl braten. Das Mehl zugeben, 5 Minuten anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und würzen. Abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten garen.

Den Senf mit Sahne verrühren. Die Kaninchenteile aus dem Topf nehmen. Die Senf-Sahne Mischung in den Kochsud einrühren. Den Spinat zufügen und bei sehr geringer Hitze 5 Minuten zusammenfallen lassen. Die Kaninchenteile zu der Sauce geben.

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

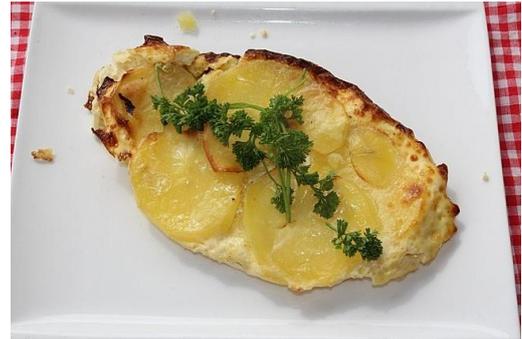


Kochen, Klönen und genießen

## Beilage Kartoffelgaletten

### Kartoffelgaletten 4 Personen.

500 gr. geschälte Kartoffeln  
10 gr. Butter  
30 gr. Eigelb  
Salz, Pfeffer, Muscatnuss  
20 gr. Kartoffelstärke  
gehackte Petersilie  
50 gr .Schinkenwürfel



### Zubereitung:

Kartoffeln kochen, gut ausdämpfen lassen und im heißen Zustand pürieren. Butter und Eigelb dazu geben, sowie Peterli und Schinkenwürfel. Unterlage mit Kartoffelstärke bestäuben und runde Stangen von 3,5 Durchmesser formen, kühl stellen. Stangen in 1cm. Scheiben schneiden, mit dem Messerrücken ein Gitterförmiges Dekor aufdrücken ,Kartoffelgaletten mit Kartoffelstärke bestäuben und in der Bratbutter goldgelb sautieren

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Dessert

### Ile Flottante (6P)

#### Zutaten:

6 Eier  
330gr.Zucker  
2 L. Milch  
40 gr. Butter  
50 gr. Mandelblättchen

#### Zubereitung:

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 150 gr. Zucker verrühren. 1 Lt. Milch erhitzen., über die Eigelbe gießen und umrühren. Bei schwacher Hitze unter rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Creme ist fertig ,wenn sich auf dem Löffel ein Film bildet und kein Schaum mehr auf der Oberfläche zu sehen ist. Abkühlen lassen.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei 80 gr. Zucker einrieseln lassen.

Die übrige Milch zum kochen bringen. Aus dem Eischnee Nocken formen und in der köchelnden Milch von jeder Seite 5 Minuten garen. Zur Seite stellen.

Die Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze zerlassen, die restlichen 100 gr. Zucker hinzufügen und 10 Minuten bei schwacher Hitze schmelzen, bis ein brauner Karamell entsteht. Die Mandeln zufügen .Die Vanillesauce in einen tiefen Teller füllen die Nocken obenauf, mit Mandelkaramell leicht übergießen.

