

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Vorspeise:

### Chicken Tandoori

#### Zutaten:

- 12 Hähnchen-Unterkeulen (Drumsticks)
- 1 TL Salz
- 2 TL Zitronensaft
- 250 ml Naturjoghurt
- 3 EL Tandoori Massala
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL klein gehackte Pfefferminze



#### Zubereitung:

Die Drumsticks enthäuten und jedes Teil von beiden Seiten zweimal diagonal einschneiden. Dann zuerst mit Salz und anschließend mit Zitronensaft einreiben. Für 20 Minuten beiseite stellen.

Dann Tandoori Massala mit dem Naturjoghurt vermischen, bis er eine schöne gleichmäßige rote Farbe hat. Eventuell etwas mehr Tandoori Pulver nehmen als in der Zutatenliste angegeben.

In einer Schüssel die Hühnerteile, den restlichen Zitronensaft sowie die Joghurt-Paste so vermischen, dass das Fleisch bedeckt ist. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Die Joghurtmarinade vom Fleisch abstreifen.

Die Drumsticks mit Öl einpinseln und auf einem Backblech 15 Minuten backen, dann wenden und weitere 10 Minuten im Ofen backen.

Mit frischer Minze anrichten

# Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgericht:

### Kalbfleisch Vindaloo

#### Zutaten:



#### Feste Gewürze

3 TL schwarze Pfefferkörner  
2 TL Kardamom  
(aus den grünen Schoten herausgelöst)  
2 bis 3 getrocknete Chillischoten  
2 TL schwarze Senfkörner  
2 TL Bockshornkleesamen  
5 cm Zimtstange

5 EL Weißweinessig  
3 bis 4 TL Salz  
2 TL brauner Zucker  
10 TL Rapsöl  
1000 g Zwiebeln in feinen Ringen  
450 ml Wasser  
1800 g Kalbfleisch zum Schmoren  
5 cm frischer Ingwer, geschält  
4 Knoblauchzehen  
2 TL Koriander, gemahlen  
1 ½ TL Kurkumapulver  
Korianderkraut

Die festen Gewürze fein mahlen und mit dem Essig, Salz und Zucker gut vermischen. Diese Vindaloo-Paste in eine Schüssel umfüllen, mit dem Kalbfleisch (geschnitten in ca. 2,5 cm große Stücke) vermischen und zunächst zum Marinieren beiseite stellen.

Das Öl in einem schweren Topf erhitzen und die Zwiebeln hinzufügen. Diese unter gelegentlichem Umrühren braten, bis sie leicht braun sind. Zusammen mit 3 EL Wasser in einem elektrischen Mixer pürieren. Auch den geschälten Ingwer sowie den Knoblauch unter Zugabe von 3 EL Wasser pürieren.

Dann das im Topf verbliebene Öl erhitzen. Das Fleisch trocken tupfen und nacheinander kurz anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, Zwiebelmasse und Ingwer-Knoblauch-Mix im Topf unter Zugabe von 450 ml Wasser erhitzen. Das Fleisch wieder in den Topf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten bzw. solange garen, bis es weich ist. Zum Schluss gemahlene Koriander und Kurkuma unterrühren.

Vor dem Servieren abschmecken und mit gehacktem Korianderkraut bestreuen.

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Gelber Basmati-Reis

### Zutaten:

- 1 kg Basmati-Reis
- 3 TL Salz
- 1 ½ TL Kurkumapulver
- 6 Nelken
- 5 cm Zimtstange
- 7 Lorbeerblätter
- 7 grüne Kardamom, ganz
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 1 getrocknete Chilischote, ganz
- 2 EL Rapsöl
- 6 EL Butter



### Zubereitung:

Den Reis mehrmals waschen und eine halbe Stunde in Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen und mindestens 20 Minuten trocknen lassen.

Die festen Gewürze im Öl anrösten, dann den abgetropften Reis dazugeben und ebenfalls kurz rösten. Mit Wasser auffüllen, bis der Reis gerade mit Wasser bedeckt ist. Salz und Kurkumapulver hinzufügen, mit den Gewürzen aufkochen, dann abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf ruhen lassen.

Wichtig: Während des Kochens den Topfdeckel nicht öffnen!

Die Flüssigkeit soll nicht entweichen, sondern vom Reis aufgesogen werden.

Vor dem Servieren die Butter in Flocken untermischen.

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Beilage:

### Gurken-Tomaten-Salat mit Tamarinden-Dressing

#### Zutaten:

4 rote Zwiebeln  
8 große Tomaten  
8 kleine Snackgurken ½ Bund Korianderkraut  
½ EL Kreuzkümmel  
4 EL Rapsöl  
Tamarinden-Paste  
Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Gurken ebenfalls würfeln. Die Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Mit Rapsöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Unter das Gemüse mischen. Die Tamarindenpaste dekorativ über den Salat gießen. Circa 15 Minuten durchziehen lassen.

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Beilage:

### Kürbis-Chutney

#### Zutaten:

- 1 kg Kürbis z.B. Hokaido
- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Ingwer
- 2 rote Chillischoten
- 3 EL Öl
- 130 g Rosinen oder getrocknete Cranberries
- 150 g Zucker
- 300 ml Weißweinessig
- 300 g Wasser
- Salz nach Geschmack



#### Zubereitung:

Zunächst den Kürbis von den Kernen befreien, schälen (entfällt beim Hokaido) und raspeln. Dann die Zwiebel, die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und fein hacken. Die roten Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken.

Alle Zutaten bis auf den Kürbis und die Rosinen im Öl anschwitzen. Sobald die Masse eine leichte Farbe bekommen hat, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Essig und 300 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Jetzt Kürbis und Rosinen unterrühren. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Je nach Geschmack kann man zusätzlich Zucker (wenn es süßer sein soll) oder Essig (wenn es saurer sein soll) hinzufügen.

Zu guter Letzt mit Salz abschmecken und in sterile Gläser füllen. Je länger das Chutney durchzieht, umso besser schmeckt es.

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Dessert:

### Kulfi, ein indisches Eis

#### **Zutaten:**

- 1 Liter Vollmilch
- 12 g Kardamomkerne (ohne die grüne Schale)
- 100 g Zucker
- 350 g Schlagsahne
- 100 g Pistazien
- 100 g Mandeln
- Optional: 4 EL Rosenlikör



#### **Zubereitung:**

Kardamomkerne so fein wie möglich im elektrischen Mixer mahlen. In einen Topf 1 Liter Vollmilch geben und das Kardamompulver unterrühren. Die Milch so lange kochen, bis die Menge deutlich reduziert ist (mindestens ein Viertel weniger). Dann zur Seite stellen. Mixtopf nicht spülen.

Jetzt Pistazien und Mandeln in den Mixtopf geben, so dass sich beim Zerkleinern die Mandeln und Pistazien mit den Resten vom Kardamom vermischen.

100 g Zucker in einem Topf karamellisieren. Sobald der Zucker sich vollkommen aufgelöst hat, die Temperatur herunterschalten und 350 g flüssige Schlagsahne zum Karamell gießen. Durch die kalte Sahne wird dieses sofort hart.. Deshalb die Temperatur wieder hochschalten und solange rühren, bis sich das Karamell verflüssigt hat. Dann die fein zermahlene Kardamom-Mandel-Pistazien-Mischung sowie die reduzierte Kardamommilch zur Sahne geben und glatt verrühren. Am besten geht das im elektrischen Mixer.

Die Eismasse ist nun fertig. Sie kann in Behälter gefüllt und eingefroren werden. Wenn man eine Eismaschine besitzt, kann man die Masse dort hineingeben. Das Rühren bewirkt, dass sich keine Eiskristalle bilden und das Eis eine cremigere Konsistenz hat.

Optional kann Rosenlikör in die Eismasse gegossen werden.