

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Vorspeise:

## Egg Benedict mit Räucherlachs

---

### Zutaten:

1 Scheibe Weiß- oder Toastbrot, 1 Avocado, 120 g Butterschmalz, 2 EL Limonen-Öl, Salz, aus der Mühle, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Hollandaise:

1 Schalotte, 1 Limette, 2 Eier, 100 g Butter, 1 TL Wasabicreme, 40 ml Weißwein, 20 ml Estragonessig, 3 Pfefferkörner, Salz, aus der Mühle, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die pochierten Eier: Eier, 4 EL heller Essig auf 1 l Wasser, Salz, aus der Mühle

Die Toasties halbieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz braun braten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Avocado mit dem Limettensaft aromatisieren.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Pfefferkörner zerdrücken. Schalottenwürfel mit Weißwein, Estragonessig und Pfefferkörnern zum Kochen bringen und auf die Hälfte reduzieren.

Die Reduktion durch ein Sieb in einen Aufschlagkessel geben. 2 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe und Wasabicreme zur Reduktion geben und alles zusammen über einer Sauteuse mit einem Spiralschneebeesen warm und schaumig aufschlagen. Butter erhitzen und langsam unter die aufgeschlagene Masse rühren. Dabei darauf achten, dass man am Anfang nur tröpfchenweise die Butter zugibt, später dann in einem dünnen Strahl, sodass die Hollandaise nicht gerinnt. Hollandaise mit Limettensaft, Limettenschale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier öffnen und jeweils in eine Tasse geben. 1 Liter Wasser zusammen mit etwas Salz und Essig zum Kochen bringen. Das kochende Wasser vom Herd ziehen und mit einem Löffel im Uhrzeigersinn rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Die Eier nun einzeln hintereinander ins Essigwasser geben und bei leicht simmerndem Wasser 5-6 Minuten pochieren. Anschließend mit einer Schaumkelle die Eier herausnehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und abstehendes Eiweiß abschneiden.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



**Kochen, Klönen und genießen**

## Hauptgericht:

### Maiale alla Napoletana

#### Zutaten:

4 Schweinekoteletts oder Rückensteaks, geht auch mit Rindfleisch oder Kalbskoteletts; ½ Knoblauchzehe; Mehl; Olivenöl; Salbei; Für die Sauce: 10 Tomaten, Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer, frische Kräuter nach Geschmack

#### Zubereitung:

Tomaten enthäuten, kleinschneiden. Die Zwiebel fein schneiden und andünsten. Tomaten hinzugeben. Zucker, evtl. etwas Wasser hinzufügen. Ab und zu umrühren, aufkochen lassen, danach bei sanfter Hitze weiter köcheln lassen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht.

In der Zwischenzeit die Koteletts würzen, in Mehl wenden und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Sauce in eine feuerfeste Schüssel geben, nochmals würzen. Die Koteletts hineingeben und mit einem Salbeiblatt bedecken. Bei vorgeheiztem Ofen ca. 30 Minuten schmoren lassen bei 180 Grad. Eventuell den Deckel nach einiger Zeit abnehmen.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



**Kochen, Klönen und genießen**

Dessert: