

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

## Möhrenvorspeise marokkanisch

Zutaten für 7 Portionen:

875 g Möhre(n)

7 EL Öl

8  $\frac{3}{4}$  EL Wasser

3  $\frac{1}{2}$  Zehe/n Knoblauch

3  $\frac{1}{2}$  EL Essig

Salz und Pfeffer

3  $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver, edelsüß

1  $\frac{3}{4}$  Msp. Kreuzkümmel

1  $\frac{3}{4}$  Msp. Koriander

3  $\frac{1}{2}$  TL Honig

3  $\frac{1}{2}$  EL Petersilie, gehackt

Rezept von: kleine Hexe

Die in Stücke geschnittenen Möhren in Öl und Wasser weich dünsten. Den durch die Presse gedrückten Knoblauch, Essig und Gewürze dazugeben. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Durchziehen lassen und kalt servieren.

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Ruhezeit ca. 2 Stunden

Gesamtzeit ca. 2 Stunden 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel



# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

## Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce

Zutaten für 4 Portionen:

4 Schweinekotelett(s) ( je 190 g )

1 EL Butter

Salz und Pfeffer oder

Fleischgewürz

1 dl Weißwein

2 Kohlrabi, ( in Würfelchen )

3 dl Fleischbrühe

1 EL Senf, scharfer

3 EL Kerbelblättchen



Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Koteletts bei großer Hitze beidseitig je ca. 6 Min. braten.

Herausnehmen, würzen und zugedeckt beiseitestellen. Bratfett abtupfen.

Weißwein und Brühe in derselben Pfanne aufkochen. Kohlrabi begeben und bissfest garen. Senf begeben, gut verrühren.

Koteletts zur Sauce geben, nur noch heiß werden lassen.

Zum Schluss Kerbelblättchen darüber streuen.

Dazu passen Nudeln oder Reis.

# Rezepte der

# Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

## Zitronen – Quarkcreme fruchtig - frisches, leichtes Dessert

Zutaten für 7 Portionen:

438 g Magerquark

263 g Naturjoghurt

350 ml Sahne

3 ½ Zitrone(n), unbehandelt

10 ½ Blätter Gelatine, weiß

263 g Zucker

1 ¾ Pck. Vanillinzucker

700 g Beeren, z.B. Himbeeren, Erdbeeren,  
Brombeeren, ...



Gelatine in Wasser einweichen. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Zitronen auspressen.

Die Sahne mit dem Vanillinzucker fast steif schlagen. Den Quark, den Joghurt, den Zitronenabrieb und den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren. Die Gelatine tropfnass bei schwacher Hitze auflösen, zur Quark-Joghurt-Masse geben und sorgfältig verrühren. Die Creme leicht ansteifen lassen und dann die geschlagene Sahne unterheben.

Mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht kalt stellen.

Zum Servieren aus der Creme Nocken abstechen und mit den frischen Beeren garnieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Ruhezeit ca. 4 Stunden