

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Parmesansuppe - würzig und echt italienisch

Zutaten für 4 Personen

- 700 ml Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe)
- 250 g [Parmesan](#)
- 250 ml Sahne
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

1. Zu Beginn werden die Zwiebeln geschält und in kleine Stückchen fein geschnitten. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend mit dem **Mehl stauben**, umrühren und mit der Brühe aufgießen. Auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Der Parmesan wird mit der [Parmesan Reibe](#) zerkleinert und in der Suppe zugegeben. Dann lässt man sie einmal aufkochen und kocht sie für 10 Minuten auf mittlerer Hitze. Ab und an umrühren.
2. Danach wird die Sahne beigemengt und die Parmesansuppe mit dem Stabmixer püriert. **Die Parmesansuppe mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken**, bei Bedarf noch salzen. Noch einmal wird die Parmesansuppe aufgekocht, anschließend in vorgewärmten Tellern anrichten und heiß servieren. Tipp: Besonders schön ist eine essbare Dekoration, zum Beispiel [Parmesan Chips](#). Frische gehackte Kräuter wie [Basilikum](#) sind auch sehr dekorativ. Viel Spaß beim Nachkochen der Parmesansuppe und gutes Gelingen!

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

Spaghetti mit Garnelen und Thunfisch

Die Mengenangaben gelten für **4** Personen.

500 gr. Spaghetti

400 gr. geschälte Garnelen

3 EL Oliven-Öl

3 - 4 Knoblauchzehen

1 - 2 getrocknete Chilischoten (zerkrümelt) oder frische

1 Dose Thunfisch (185 gr.) im eigenen Saft

1 kleine Dose (400 gr.) geschälte Tomaten

1 Becher Creme fraiche

Salz & Pfeffer

Zubereitung



- Spaghetti in einem großen Topf Salzwasser bissfest kochen
- Gleichzeitig Öl in einer Pfanne erhitzen und den fein gehackten Knoblauch und die Chilis kurz anschwitzen.
- Die Garnelen abwaschen, trocken tupfen und dazugeben und ca. 1 Minute braten.
- Den Thunfisch, die Tomaten und die Creme fraiche dazugeben.
- Die Spaghetti abseihen und mit etwas Kochwasser zur Soße geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wer möchte : Vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan über die Spaghetti reiben.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

Zuppa cantuccine

Für 4 Portionen:

3	Nektarine(n)
200 g	Keks(e) (Cantucci, italienisches Mandelgebäck)
1 Tafel	Schokolade, Bitter
250 g	Mascarpone
2 EL	Milch
1 Pck.	Vanillezucker
8 EL	Marsala oder anderer Dessertwein

Die Nektarinen waschen, entsteinen und fein würfeln. Die Cantucci in grobe Stücke hacken. Die Schokolade raspeln. Den Mascarpone mit der Milch und dem Zucker geschmeidig rühren. Nun die Zutaten folgendermaßen in 4 hohe Dessertgläser geben: Zuerst eine Schicht Mascarpone, dann Schokoraspeln, Cantucci, Nektarinen und 1 EL Dessertwein, dann noch mal Mascarpone, Schokoraspeln, Cantucci, Nektarinen und 1 EL Wein.

Abgeschlossen wird mit einer

Schicht Mascarpone und richtig viel Schokoraspeln obendrauf.

Die Desserts ein bis zwei Stunden kühl stellen. Wer's knusprig mag und noch Cantuccine übrig hat, streut noch ein paar gehackte Kekse vor dem Servieren über die Desserts.

