

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise

Zutaten für 10 Personen

für	
½ kg	Mett, Thüringer Art
4	Markknochen
1 ½ Dose/n	Spargel mit Sud
1 Pck.	Nudeln (Suppennudeln, Eiergraupen in Niedersachsen)
	Brühe, gekörnte
½ Stück(e)	Rindfleisch (Beinscheibe) bei Bedarf
5	Ei(er) oder fertiger Eierstich
	Salz und Pfeffer
½ Liter	Hühnerbrühe
5 EL	Milch
3 Liter	Rinderbrühe

Zubereitung

Niedersächsische Hochzeitssuppe mit Eierstich

☑ Arbeitszeit ca. 50 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 50 Minuten

Aus dem Thüringer Mett mit einem Teelöffel oder per Hand mundgerechte Klößchen herstellen. Abkochen und anschließend beiseite stellen.

Die Markknochen und Beinscheibe in einem großen Topf mit der Brühe auskochen. Dann absieben und die Brühe dabei auffangen. In einen Einkochtopf geben und heiß halten. Den Spargel mitsamt dem Sud hinzufügen. Die Mettklößchen dazugeben und ziehen lassen. Die Brühe mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken.

Die Suppennudeln bzw. Eiergraupen nach Packungsanweisung in einem separaten Topf kochen.

Für den Eierstich schlage ich die Eier auf und gebe sie in eine Rührschüssel. Pro Ei gebe ich noch 1 EL Milch dazu. Salz und Muskat nach Geschmack hinzufügen und die Masse dann mit dem Mixer oder einem Pürierstab verquirlen. Danach

nochmals abschmecken. Die Eiermasse fülle ich dann in Gefrierbeutel und verschließe sie. Die Beutel in siedendes Wasser geben, bis die fest ist, Danach herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die ausgekochte Beinscheibe esse ich zwischendurch auf.

Die Nudeln und den fertigen Eierstich in die Brühe geben und nochmals abschmecken.

Tipp: Man kann auch ein Glas Hühnerbrühe hinzufügen, wobei ich der Meinung bin, dass die Suppe dadurch aber schnell kippen kann.

Die Suppe muss dann nur noch bis zum Verzehr heiß gehalten werden und darf nicht mehr kochen. Dies geht sehr gut in einem großen Einkochtopf.

Tipp: Man kann auch frischen Spargel in der Saison verwenden.

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht

Gänsekeule

Zutaten:

Pro Person 1 Keule; Apfelsinenscheiben; Salz, Pfeffer; Thymianzweige;
Rosmarinzweige; Salbeiblätter; Öl

Zubereitung:

Die Apfelsine in Scheiben schneiden und auf dem Backblech auslegen. Auf die Scheiben die Kräuter legen (1 Thymianzweig, 1 Rosmarinzweig, 2 Salbeiblätter)
Aus Öl, Salz und Pfeffer (evtl. Paprikagewürz) eine Marinade machen, die Gänsekeulen damit einreiben. Die Gänsekeule mit der abgeschnittenen Seite auf die Apfelsinenscheibe und die Kräuter legen. Evtl. noch einmal auf der Oberseite mit der Marinade einreiben.

In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 170 Grad ca. eine Stunde garen.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Beilagen:

Klöße $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{2}$

Variante 1

1,5 kg Kartoffeln, 125 g Mehl, 2 Eier, Salz, 50 g Weißbrot, Butter

Zubereitung:

Die Hälfte der Kartoffeln als Salzkartoffeln kochen, abgießen, noch heiß durchpressen und abkühlen lassen. Die restlichen Kartoffeln schälen, reiben, in ein Tuch geben und gut auspressen. (Die geriebenen Kartoffeln können auch in der Fruchsaftzentrifuge entsaftet werden.) Die gekochte und die rohe Kartoffelmasse miteinander vermengen. Mehl, Eier und Salz zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig mit bemehlten Händen Klöße formen, mit in heißer Margarine gerösteten Weißbrotwürfelchen füllen, in kochendes Salzwasser legen und etwa 20 Minuten garziehen lassen.

Apfelrotkohl

Zutaten

für

2 $\frac{1}{2}$ kleiner

5 m.-große

2 $\frac{1}{2}$ m.-große

5 EL

7 $\frac{1}{2}$ EL

0,63 Liter

5

2 $\frac{1}{2}$

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

Rotkohl, geputzt, in Streifen geschnitten

[Äpfel, säuerliche, geschält, gewürfelt](#)

Zwiebel(n), gewürfelt

Gänseschmalz oder Schweineschmalz

Essig (vorzugsweise Apfelessig)

Apfelsaft

Gewürznelke(n)

Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer

Zucker

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Zubereitung Rotkohl

☑ Arbeitszeit ca. 30 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Das Schmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anschwitzen. Den Rotkohl zugeben und den Essig unterrühren, dann den Apfelsaft zugeben. Jetzt die Nelken und das Lorbeerblatt zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 50 Min. schmoren, zwischendurch immer wieder umrühren. Evtl. noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Passt sehr gut zu Rouladen oder Schweinebraten.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert

Resas Rotwein – Chili Birnen

Zutaten für 10 Personen

10	Birne(n), weiche
2 ½ Liter	Rotwein, halbtrocken
etwas	Butter
10 EL	Zucker
5 Prise(n)	Salz
5 TL, gestr.	Chili, gemahlen
n. B.	Eis (Vanilleeis)



Zubereitung

Die Birnen, am besten nehmt Ihr relativ weiche, das verringert die Zubereitungszeit, zuerst schälen und das Kerngehäuse entfernen. Hübsch sieht es aus, denn man die Birnen nur halbiert, schneller geht es, wenn Ihr sie in Streifen schneidet.

Derweil die Butter schmelzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Birnen dazugeben und etwas Wein angießen. Eine Prise Salz hinzugeben und die Nelken am besten in eine Birne stecken, damit Ihr sie nachher wiederfindet.

Um die Birnen zu garen, nehme ich nicht direkt den ganzen Wein, sondern gebe ihn erst nach und nach hinzu. Wenn die Birnen sehr weich sind, braucht Ihr nicht so viel Wein. Bei härteren Birnen braucht man auch schon mal etwas mehr Wein.

Wenn alles im Topf ist, die Birnen etwa 15 - 20 Minuten ganz leicht köcheln lassen, bis sie weich genug sind. Dann die Birnen herausnehmen, schon mal hübsch anrichten - unbedingt die Nelken wieder entfernen!

Nun gebt Ihr die gemahlene Chiliflocken zum Wein und lasst diesen solange einköcheln, bis eine fast sirupartige Soße entsteht. Der Chili gibt dem Sirup einen sehr frischen Pepp!

Wenn der Wein soweit reduziert ist, gebt Ihr ihn über die Birnen und je nach Geschmack könnt Ihr noch Vanilleeis dazugeben.