

# Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

## Vorspeise:

### Spargel-Brot-Salat mit Rucola und Mozzarella-Kugeln

#### Zutaten für 4 Personen:

500 gr.	grüner Spargel
250 gr.	Kirschtomaten
3	Frühlingszwiebeln
80 gr.	Rucola
1 Pck.	(150gr.) Mini-Mozzarella-Kugel
1	Vollkornbaguette (ca. 250gr.)
½	Bio-Zitrone
2 TL	Weißweinessig
5 EL	Olivenöl
5 Stile	Basilikum
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Spargel waschen, Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel mit einem Sparschäler schälen. Stangen schräg in 2-3mm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Rucola verlesen, waschen trockenschleudern und eventuell grobe Stiele entfernen.

Mozzarella abgießen und abtropfen lassen.

Baguette in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten knusprig braten, dabei oft wenden.

Inzwischen für das Dressing die Zitrone heiß waschen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft mit dem Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterrühren. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter grob zerpfeifen.

Vorbereitetes Gemüse, Basilikum, Rucola und Mozzarella in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Brot noch warm dazugeben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

# Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

## Hauptgericht:

### Ofen-Spargel mit Kräuter-Parmesan-Kruste

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Kg	weißer Spargel (eher dünne Stangen, ca. 1,5 cm dick)
2 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
5 Stiele	Estragon
5 Stiele	Petersilie
80 gr.	weiche Butter
50 gr.	Paniermehl
25 gr.	geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad). Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen schälen. Nebeneinander in eine große flache Auflaufform oder in die Fettwanne des Backofens legen. Mit Öl beträufeln, leicht salzen. Auflaufform mit einem Deckel zudecken oder ein Backblech auflegen. Den Spargel je nach Dicke der Stangen 30 – 40 Minuten garen.

Inzwischen die Zitrone heiß waschen, gut abtrocknen und die Schale fein abreiben. Estragon und Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Butter mithilfe einer Gabel gut verkneten. Paniermehl und Parmesan zugeben und gut untermischen.

Den Spargel aus dem Ofen nehmen, Deckel abnehmen. Backofentemperatur auf 240 Grad erhöhen (Umluft 220 Grad). Die Knuspermasse über den Spargel bröseln und im heißen Ofen 3 bis 5 Minuten backen, bis die Masse goldbraun ist.

# Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

## Dessert:

### Limettencreme

#### Zutaten für 10 Personen:

5	Limetten
190 gr.	Puderzucker
450 gr.	Crème fraîche
450 gr.	Naturjoghurt
7 Blätter	Gelatine
375 ml	süße Sahne



#### Zubereitung:

Die Limetten heiß abwaschen, die Schale von 3 Limetten abreiben und beiseitestellen, dann alle 5 Limetten auspressen.

Die Hälfte des Limettensaftes mit dem Puderzucker verrühren, dann die Crème fraîche und den Joghurt mit dem Mixer oder Schneebesen gut untermischen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammenfällt. Dann ausdrücken und in einem kleinen Topf mit dem restlichen Limettensaft erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat, die Flüssigkeit darf aber nicht kochen!

Den Topf vom Herd nehmen und einige Löffel der kalten Joghurt-Creme unterrühren, dann diese Mischung zur restlichen Creme geben. Die Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen unter die Creme ziehen.

Die Creme in Dessertgläser oder Schalen füllen und für ca. 3 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren jedes Gläschen mit etwas Limettenabrieb verzieren. Anschließend genießen!

Diese Creme ist das perfekte Sommerdessert und schmeckt trotz der zugegebenermaßen vielen Kalorien ganz leicht und frisch und einfach gut!

