

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise

Zubereitung

Die Spargelstangen säubern und mit einem Sparschäler die unteren 3-4 cm etwas schälen. Nun den Spargel bis zum Kopf in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die frischen Erdbeeren von den Blättern entfernen und je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln. Den Parmesan in hauchdünne Scheiben hobeln.

Die Spargelstücke mit Butter in eine Pfanne geben und mit Zucker etwas karamellisieren lassen. Aufpassen, dass der Spargel nicht zu dunkel wird. Nach ca. 3 Minuten die Pfanne von der Herdplatte nehmen und mit etwas Salz und reichlich Pfeffer würzen. Zusammen mit den Erdbeeren in eine Schüssel geben, mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und mit Aceto balsamico beträufeln.



Zutaten für 10 Personen

1.250 g	Spargel, grüner
	Erdbeeren, frische
125 g	Parmesan
5 TL	Aceto balsamico
2 ½ TL	Butter
	Zucker
	Salz und Pfeffer

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht

Kohlrabi, Kartoffel, Hackauflauf

Zubereitung

Gehacktes in Öl krümelig anbraten und mit 1 Teelöffel Salz und 0,5 Teelöffel Pfeffer würzen. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten köcheln.

Eine Auflaufform einfetten. Die abgetropften Kohlrabi- und Kartoffelscheiben und das Gehackte in die Auflaufform schichten.

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Milch und Sahne dazugeben und kräftig rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Die Soße über die Kohlrabi-Kartoffel-Mischung gießen und den geriebenen Käse darüber streuen. Den Auflauf ca. 30 Minuten im Backofen überbacken.

Wer nicht gerne so viel Soße mag, kann die Hälfte nehmen. Wir mögen viel Soße.

Zutaten für 10 Personen

für	
833 g	Hackfleisch
	Salz und Pfeffer
1.250 g	Kohlrabi
1.333 g	Kartoffel(n)
1,67 Liter	Gemüsebrühe
1,67 EL	Öl
66,7 g	Butter
66,7 g	Mehl
333 g	Sahne
667 ml	Milch
	Salz und Pfeffer
	Muskat
167 g	Käse, gerieben

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert

Spaghettidessert mit frischen Erdbeeren

Zubereitung

Die Schlagsahne steif schlagen, dann den Quark unterheben. Vanillinzucker und die Paradiescreme einrühren. Es entsteht eine festere Masse, diese fülle ich in einen Gefrierbeutel und schneide mit der Schere eine kleine Öffnung in die Ecke (natürlich auch mit dem Spritzbeutel machbar).

Die Masse einfüllen und durch die Öffnung kreuz und quer, wie Spaghetti auf den Teller drücken. Dann etwas Erdbeersoße über die Spaghetti geben, weiße Schokolade drüber reiben oder Mandelsplitter drüberstreuen. Anschließend noch mit frischen Erdbeeren belegen.



Zutaten für 10 Personen

für

1.250 g

10 Becher

5 Pck.

5 Pck.

n. B.

etwas

etwas

Quark

Schlagsahne

Vanillezucker

Cremepulver (Paradiescreme Vanille)

Erdbeeren

Dessert-Soße (Erdbeersoße) oder Konfitüre

[Schokolade, weiße oder Mandelsplitter](#)