

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Fenchelsalat mit Forelle

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Packung	Forellenfilets
1 Knolle	Fenchel
4 Blätter	Chinakohl
½	Radicchio
1 Stück	Meerrettich
30 g	
Sonnenblumenkerne	
80 ml	Sahne
4 EL	Balsamico weiß
4 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
Pfeffer, Salz, Petersilie	



Zubereitung:

Salate und Fenchel waschen und putzen, Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Salate in Streifen schneiden. Alles vermischen und auf 4 Teller verteilen. Jeweils ½ Forellenfilet darauf geben. Sahne schlagen, mit geriebenem Meerrettich vermischen und auf die Filets geben. Mit in der Pfanne gerösteten Kernen bestreuen und aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette anrühren, darüber gießen und mit Petersilie garnieren.

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

Spaghetti mit Zitronen - Sahne – Soße

Zutaten für 2 Portionen

1 große	Zitrone(n), unbehandelt
200 g	Schlagsahne
2 TL	Gemüsebrühe, körnige
	Salz
	Pfeffer
200 g	Nudeln (Spaghetti)
1 EL	Öl
2	Ei(er), davon das Eigelb
½ Topf	Basilikum, (Blättchen hacken)



Zubereitung

Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einem Juliennereißer schmale Streifen schneiden. (Evt. auch mit einem Sparschäler schälen und dann in schmale Streifen schneiden). Zitronensaft auspressen. Sahne bei geringer Hitze langsam aufkochen. Nach und nach den Zitronensaft und die Schalenstreifen zugeben. Die Sahne mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser mit Öl bissfest kochen. Eigelb mit etwas Zitronensahne verquirlen und unter die Soße geben, nicht mehr kochen lassen. Basilikumblättchen hacken und unter die Soße rühren. Ein paar Basilikumblätter als Deko zurückhalten.

Dazu passt ausgezeichnet Lachssteak in Butter gebraten.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Beilage:

Grundrezept Nudelteig – ohne Ei

In Norditalien, bis zur Emilia-Romagna wird pro 100 g Mehl ein Ei hinzugegeben. In der Toscana werden z.B. Trofie und Pici nur mit Wasser und Mehl gemacht. In Mittel- und Süditalien fast nur noch ohne Ei.

Zutaten:

Für 400 g Mehl/Hartweizengrieß
200 ml Wasser
einen Löffel Öl
1 Prise Salz

Zubereitung:

Mehl auf den Tisch geben, in der Mitte ein Loch machen. Salz über das Mehl streuen. Vorsichtig Wasser in das Loch schütten und das Mehl von außen nach innen mit dem Wasser vermischen. Ist alles Wasser verarbeitet, einen Löffel Öl zugeben und alles mit dem Handballen mischen – ca. 10 Minuten.
Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen, dann ausrollen und Spaghetti fertigen.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

Italienische Zitrontarte

Zutaten:

	Für den Boden:
125 g	Butter, kalte
250 g	Mehl
75 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise(n)	Salz
1	Eigelb
1 EL	Wasser
	Für die Füllung:
2	Ei(er)
1	Zitrone(n), unbehandelte
150 g	Zucker
500 g	Ricotta
	Für den Guss:
50 ml	Likör, Limoncello (ital. Zitronenlikör)
1	Zitrone(n)
50 g	Zucker
3 EL	Wasser
	Außerdem:
	Puderzucker, zum Bestäuben



Zubereitung

☑ Arbeitszeit ca. 20 Minuten ☑ Ruhezeit ca. 2 Stunden ☑ Gesamtzeit ca. 2 Stunden 20 Minuten

Tarteform fetten. 250 g Mehl mit 75 g Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter in Stückchen, 1 Eigelb und 1-2 EL kaltes Wasser erst mit dem Handrührgerät und danach mit den Händen glatt verkneten. Auf etwas Mehl ausrollen. Form damit auslegen, dabei am Rand in die Rillen drücken. Teigboden mehrmals mit einer

Gabel einstechen. Ca. 30 Minuten kaltstellen.

Zitronen waschen und trockenreiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Die Eier mit 150 g Zucker schaumig schlagen. Ricotta portionsweise darunter rühren. Zum Schluss die Zitronenschale und den Zitronensaft unterrühren. Masse auf den Teig streichen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175 Grad/Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene ca. 40 Min. backen. Ofen hochschalten (E-Herd 200 Grad/Umluft 175 Grad) und 15-25 Minuten weiterbacken. In der Form auskühlen.

Restliche Zitrone in sehr dünne Scheiben schneiden. Likör, 3 EL Wasser und 50 g Zucker in einen Topf geben und bei starker Hitze ca. 2 Minuten kochen. Zitronenscheiben zufügen und im Sirup bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln. Anschließend abkühlen lassen. Zitronenscheiben auf der Tarte verteilen. Nach Geschmack kann man noch etwas vom Sirup darüber träufeln. Auskühlen lassen.

Tarte mit Puderzucker bestreuen und genießen!