

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Bäuerliche Lauchsuppe Rezept für 4 Personen

Man nehme:

250 g dünne Lauchringe

4 EL geraspelte Möhren,

0,5l Fleisch- oder Wurstbrühe

(auch vom Metzger),

0.15 l Milch,

0,1 l Apfelsaft oder Apfelwein,

1/2 Knoblauchzehe,

je 1 Prise Zucker und Salz,

1 Tasse in Butter g geröstete Weißbrotwürfel.

Zubereitung:

Die sauberen, küchenfertigen Lauchringe, einige Knoblauchscheiben und die geraspelten Möhren in einen Topf in ausgelassener Butter etwas andünsten.

Fleischbrühen und Milch hinzufügen und alles 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit einem Holzlöffel die Lauchringe zerdrücken. Mit Apfelsaft oder Apfelwein Zucker und Salz pikant abschmecken. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen und je 1 EL geröstete Weißbrotwürfel auf die Suppe geben.

In der modernen Küche kann man den Lauch auch pürieren

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Hauptspeise:



Taverneburger

Zutaten (für ca. 2 Personen):

- 350 g Hackfleisch vom Rind (20 Prozent Fettanteil)
- 1 Tee Löffel Senf mittelscharf
- 30 ml Öl zum Braten
- 2 Stück Brioche Brötchen
- 100 g Handkäse
- 4 Blatt Romanasalat
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Kümmel

Zutaten für die Kräutermayonnaise:

- 100 g Salatmayonnaise
- 1 Prise Salz
- 60 g Frankfurter Kräuter

Zutaten für die karamellisierten Zwiebeln:

- 200 g rote Zwiebel, geschält
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 60 g Butter
- 50 g Zucker

Zutaten für das gebackene Ei:

- 3 Eier, ohne Schale
- 50 ml Essig
- 80 g Butter
- 100 g Semmelmehl
- Wasser

Vorbereitung:

Das Hackfleisch zusammen mit den Zutaten vermengen, abschmecken und Burger daraus formen. Die Frankfurter Kräuter hacken und mit Mayonnaise und den Gewürzen vermengen, abschmecken. Die roten Zwiebeln in Streifen schneiden und in Butter glasig braten, den Zucker dazugeben und etwas weiter garen bis er sich komplett aufgelöst hat.

Zubereitung:

Den Burger etwas einölen und in der Pfanne (oder Grillpfanne) von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. In der Zwischenzeit das Brioche Brötchen halbieren und auf dem Toaster die Schnittseite goldbraun rösten. Für das gebackene Ei, Wasser mit dem Essig zum Sieden bringen. Das Ei mit einem Löffel hinein gleiten lassen. Das Wasser darf dabei nicht sprudeln. Ca. 4-5 min im Wasser garziehen lassen. Dann herausnehmen etwas trocken tupfen und in geschlagenem Ei tauchen und in Semmelmehl wälzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Ei von beiden Seiten Goldbraun backen lassen. Nun die Brioche Brötchen mit der Mayonnaise bestreichen dann in folgender Reihenfolge belegen. Salat, Burger, Handkäs, karamellisierten Zwiebel, und das gebackene Ei. Deckel drauf und genießen.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

Adamsapfel:

Man nehme:

8 mittelgroße Äpfel
0,25l Weißwein
0,3 Quell- oder Mineralwasser
0,125 l Sahne
3 EL Zucker
1 Zitrone
100 gr Erdbeerkonfitüre
Mandelstifte oder Nüsse,
1 Päck. Vanillezucker

Zubereitung:

Äpfel schälen und mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen.
Mit Zitrone beträufeln. Wasser mit Wein aufkochen. Zucker hineingeben und gut durchrühren. Dann die Äpfel darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Mit Erdbeerkonfitüre füllen, mit Mandelstiften spicken. Sahne mit >Vanillezucker steif schlagen und damit die Adamsäpfel dekorieren.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen