

# 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