

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorsuppe:

Zwiebelsuppe

Zutaten für 10 Portionen

1.250 g	Zwiebel(n)
2 ½ EL	Butter
2.000 ml	Gemüsebrühe
375 ml	Weißwein
10 Scheibe/n	Toastbrot
10 EL	Gouda, gerieben
10 EL	Parmesan, gerieben
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 25 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 50 Minuten

Zwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden bzw. hobeln. Diese in einem Topf zusammen mit der Butter schön angehen lassen. Mit Wein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Gut 15 Minuten köcheln lassen.

Toast auf Tassengröße ausstechen und danach im Toaster oder Backofen goldgelb rösten.

Die fertige Suppe in Tassen füllen und je einen Toast auf die Suppe legen. Das Ganze nun mit Gouda und Parmesan bestreuen und im Backofen kurz gratinieren lassen, bis der Käse eine schöne Farbe hat und zerlaufen ist.

Zum Anrichten die Suppentasse auf einen Unterteller stellen. Vorsicht, Tasse und Suppe sind sehr heiß, man kann sich sehr leicht die Finger am Tassenrand oder (beim Löffeln der heißen Suppe) den Mund verbrennen!

Guten Appetit!

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Bunter Salat mit gratiniertem Ziegenkäse, Feigen und einem Balsamico-Schoko-Dressing



Zutaten für 10 Portionen

150 g	<u>Schokolade, bitter (mind. 70 % Kakao)</u>
350 g	Rohrzucker
375 ml	Orangensaft
250 ml	Balsamico
2 ½ Zweig/e	Rosmarin
500 g	Ziegenkäse (Rolle)
2 ½ EL	Honig
750 g	Blattsalat, gemischt (z.B. Feldsalat, Radicchio, Babyspinat, Rucola)
500 g	Kirschtomate(n)
10	Feige(n)
	Salz und Pfeffer
	Chiliflocken

Zubereitung

☑ Arbeitszeit ca. 20 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 30 Minuten
Die Schokolade reiben. In einem Topf Zucker, Orangensaft und Essig unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Schokolade zugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Das Dressing abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze, Umluft: 160°C) vorheizen. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Den Ziegenkäse in 8 - 12 Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Honig bestreichen. Den Rosmarin darauf streuen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Währenddessen die Blattsalate verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kirschtomaten und Feigen waschen und vierteln.

Die vorbereiteten Salatzutaten und den gratinierten Ziegenkäse anrichten und mit dem Balsamico-Schoko-Dressing nach Bedarf beträufeln. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht mit Zutaten

Wildschweinkeule rustikal

Zutaten für 8 Portionen



3,34 kg

13,4

1,34 Knolle/n

5,34 Stängel

4,01

668 ml

200 g

4,01 TL

4,01 TL

1,34 Liter

2,67

Wildfleisch (1 Wildschweinkeule, ohne Knochen)

Möhre(n)

Staudensellerie

Lauch

Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

Gemüsebrühe (1 TL Instant auf 500 ml Wasser)

Schinken, gewürfelt

Gelee (z.B. Preiselbeer-, Johannisbeer- oder Erdbeergelee)

Tomatenmark

Rotwein, halbtrocken

Lebkuchen (Soßenlebkuchen)

Gewürzmischung (Fleischgewürz)

Gewürzmischung (Wildgewürz)

Butterschmalz

Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 50 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 50 Minuten

Die Mohrrüben, die Stängel des Staudenselleriees und den Lauch waschen, putzen und in ca. 5-7-cm-lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, klein schneiden und in eine extra Schale geben.

Die Wildschweinkeule mit Fleischgewürz einreiben und in einem Bräter mit Butterschmalz scharf anbraten. Wenn die Keule rundum schön braun gebraten ist, aus dem Bräter entnehmen und die klein gehackten Zwiebeln sowie den Schinken in denselben geben.

Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Gelee ebenfalls in den Bräter zum karamellisieren geben. Wenn es aufgelöst ist, das Tomatenmark dazu und verrühren. Nun das

Wurzelgemüse hinzufügen und unter langsamem Rühren etwas Farbe nehmen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Keule auf das Gemüsebett setzen. Mit 1 Liter Rotwein aufgießen. Deckel drauf und bei geringer Temperatur ca. 90-100 Minuten auf der Bräterzone leicht köcheln lassen.

Dann die Keule entnehmen und den restlichen Bräterinhalt über einen Durchschlag (grobes Sieb) in eine Schüssel gießen. Das Gemüse aus dem Durchschlag in eine Schüssel geben und warm stellen. Die Soße zurück in den Bräter geben und mit Wildgewürz abschmecken.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Rotkohl

Zutaten für 10 Portionen

3 Gläser	Rotkohl
2	Zwiebel(n)
5	<u>Äpfel, saure</u>
150 g	Schweineschmalz oder Gänseschmalz
1 ½	Lorbeerblatt
10	Schwarze Pfefferkörner
TL	<u>Salz</u>
3 EL	<u>Rinderbrühe (ohne Wasser)</u>
3 EL	Haferflocken
	Zucker



Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 10 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 1 Stunde

Zwiebel abziehen, würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln.

Das Schmalz zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb rösten, den Kohl dazugeben, andünsten, die Äpfel, 11/2 Lorbeerblätter, Salz, Zucker, Rinderbrühe hinzufügen und ca. 45 Minuten im halboffenen Topf gar dünsten lassen. Zwischendurch immer mal umrühren.

Zum Schluss die Haferflocken dazugeben, den Rotkohl damit binden. Maggiwürze als letztes dazu, abschmecken eventuell noch etwas Zucker dazugeben.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert

Glühweindessert mit Zimtjoghurt

Zutaten für 10 Portionen

750 ml	Glühwein
625 ml	Kirschsafft
2 ½ Prise(n)	Zimt
5 EL	Speisestärke
500 g	Naturjoghurt
2 ½ TL, gestr.	Zimt
2 ½ EL	Honig
	Zucker



Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 20 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Den Glühwein mit dem Kirschsafft (bis auf 6 El), 1 Pr. Zimt in einem Topf erwärmen. Nach Belieben noch süßen.

Den Rest der Flüssigkeit mit der Stärke anrühren. Wenn die Flüssigkeit zu kochen beginnt, mit der Stärke andicken. Kurz aufkochen lassen, sofort in Dessert Schüsselchen füllen und auskühlen lassen.

Den Jogurt mit dem Zimt und dem Honig glattrühren, wieder nach Belieben süßen. Jeweils 2 El. Jogurt auf dem Glühweingelee anrichten, mit etwas Zimt dekorieren.

Gut gekühlt servieren!