

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise: Spätzle-Suppe

Zutaten:

für 4 Personen

1 große	Rinderbeinscheibe(n)
1 große	Möhre(n)
1 kleiner	Knollensellerie
4 große	Kartoffel(n)
1 großes	Lorbeerblatt
1 m.-große	Zwiebel(n)
150 g	Spätzle
evtl.	Schmand
etwas	Öl
etwas	Salz und Pfeffer
	Petersilie, gehackt



Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 15 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 1 Stunde 25 Minuten

Beinscheibe mit Sellerie in 2 Liter Wasser 45 min lang köcheln lassen, bis eine kräftige Brühe entsteht. Salzen, pfeffern. Anschließend Sellerie rausnehmen, wegwerfen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden, wieder in die Brühe legen.

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und mit dem Lorbeerblatt zu der Brühe geben. Weitere 10 min kochen. In der Zeit die Zwiebel kleinschneiden und in etwas Öl golden anbraten. Möhre schälen, zu den Zwiebeln geben und leicht anbraten. Spätzle mit Gemüse zu der Suppe geben und abschließend noch 12 min. kochen lassen.

Suppe in einem Teller mit Petersilie und einem TL Schmand nach Geschmack anrichten.

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

Pilzrahmsoße mit Spätzle und kleines Schweinesteak

Schwäbische Spätzle:



Zutaten: für 4 Personen

450 g	Weizenmehl
50 g	Hartweizengrieß
5	Ei(er)
200 ml	Wasser oder Mineralwasser
½ TL	Salz
1 Prise(n)	Muskat

Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 25 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Alle trockenen Zutaten mischen. Dann die Eier dazugeben und das Wasser nach und nach unterrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Luftblasen wirft.

Den Teig portionsweise ins kochende Salzwasser drücken (ich drücke die Spätzle durch die Spätzleria von Tupper, sie können aber natürlich auch durch eine Spätzlepresse gedrückt oder handgeschabt werden). Wenn die Spätzle oben schwimmen sind sie fertig.

Durch den Grieß haben die Spätzle einen schönen Biss.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Pilzrahmsauce

Zutaten: **4 Portionen**

1	Zwiebel
1	Zehe(n) Knoblauch
750 g	braune Champignons
1 TL	Speisestärke
Sonnenblumenöl	
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
Salz, Pfeffer	
0.5 Bund	Petersilie
2 EL	Crème fraîche
etwas	Zitronensaft



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Pilze vorsichtig waschen (nicht im Wasser liegen lassen), putzen und halbieren oder vierteln. Speisestärke mit 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anrösten. Herausnehmen. Pilze bei hoher Hitze portionsweise anbraten.
3. Zwiebeln, Knoblauch und alle Pilze in die Pfanne geben, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Gelöste Stärke einrühren, salzen, pfeffern und etwa 3-4 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, fein hacken und zusammen mit Crème fraîche zur Sauce geben. Mit Zitronensaft abschmecken.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert: Errötende Jungfrau

Zutaten:

für 6 Personen

½ Liter

½ Liter

½

125 g

1 Tüte/n

50 g

8 Blätter

Buttermilch

Sahne

Zitrone(n), Saft davon

Zucker

Vanillinzucker

[Mandel\(n\), ohne Haut, gemahlen](#)

Gelatine, rote



Zubereitung:

☑ Arbeitszeit ca. 10 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 10 Minuten

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Buttermilch, Sahne, Zitronensaft, Zucker und Vanillinzucker mit den Mandeln in einer Schüssel mischen.

Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen und mit Hilfe eines Schneebesens unter die Sahnemasse rühren.

Im Kühlschrank erstarren lassen.