

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Spargelsalat italienisch

Zutaten für 4 Personen

1 kg	<u>Spargel, weißer, geschält</u>
1 Prise(n)	Zucker
	<u>Salz</u>
250 g	Mozzarella, (in dünne Scheiben geschnitten)
350 g	Kirschtomate(n), (halbiert)
½ Bund	Basilikum, (fein gehackt)
8 EL	Balsamico, weißer
7 EL	<u>Olivenöl</u>
2 Stück(e)	Avocado(s), (ca. 300 g), in dünne Scheiben geschnitten
	Pfeffer



Zubereitung

Spargel in Salzwasser mit Zucker ca. 14 min. kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Basilikum mit Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dicke Spargelstangen halbieren.

Spargel, Mozzarella und Avocado auf einer Platte anrichten. Tomaten drauf verteilen und die Vinaigrette darüber gießen und einige Basilikumblättchen darüber streuen.

Rezepte der Männerkochgruppe



Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln

Kochen, Klönen und genießen

Hauptgericht:

Spargel mal ganz anders

Zutaten für 4 Personen

für

500 g

250 g

250 g

100 g

2

100 g

Spargel, frischer

Gouda oder Edamer, in Scheiben geschnitten

Kochschinken (möglichst große Scheiben)

Mehl

Ei(er), verquirlte

Semmelbrösel

Öl zum Braten



Zubereitung

☑ Arbeitszeit ca. 20 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Den frischen Spargel schälen. In Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter gar kochen (sollte noch etwas "Biss" haben).

Jeweils 2 - 3 Stangen Spargel je nach Dicke in eine Scheibe Gouda oder Edamer wickeln, dann in eine Scheibe Schinken darum wickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.

Dann diese Spargel-Gouda-Schinken-Teilchen in Mehl wenden und anschließend leicht abklopfen. Nun durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.

Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen – es geht beides.

Schmeckt super lecker, man braucht keine Beilagen mehr (macht tierisch satt) und der Spargel schmeckt mal ganz anders.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen und Münster – Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert:

Spargel - Erdbeer Dessert

Zutaten für 4 Personen

250 g	<u>Spargel, grüner</u>
1 TL	Butter
½ TL	Zitronensaft
250 g	Erdbeeren, halbiert oder geviertelt
3 EL	Essig (Weißwein-Essig)
1 EL	<u>Olivenöl</u>
	Salz und Pfeffer
	Zucker



Zubereitung

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

Spargel nur an der unteren Hälfte schälen, evtl. holziges Ende abschneiden, danach in 3 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser mit Zucker, Zitronensaft und Butter kochen, Den Spargel einlegen und in ca. 10 Min. garen.

Für die Salatsauce Essig und Öl miteinander verrühren, abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen, über den warmen Spargel gießen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die halbierten Erdbeeren zugeben, mischen und sofort servieren.