

Männer-Kochkurs vom 13.01.2010

# M e n ü

Petersilienwurzelsuppe mit Riesengarnelen



Parmesanrisotto mit Saltimbocca und Pilzen



Rindersteak mit Zwiebel-Senfhaube  
Spätzle und Speckbohnen



Griescreme mit Sauerkirschen

## Petersilienwurzelsuppe Mit Riesengarnelen ( 4 Personen )

Hühnerfond	600 ml
Butter	50 g
Petersilienwurzel	300 g
Zwiebelwürfelchen	50 g
Weißwein	150 g
Sahne	200 ml
Riesengarnelen	4 Stk

### Zubereitung:

Petersilienwurzel klein schneiden und mit Zwiebeln in Butter farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Bei kleiner Flamme köcheln lassen bis alles weich ist, alles pürieren, anschließend passieren, Sahne dazugeben abschmecken und nach Wunsch mit Mondamin binden.

Garnelen schälen, entdarmen. Mit etwas Olivenöl kurz anbraten, würzen und bei 90°C im Ofen kurz ruhen lassen.

## Parmesanrisotto

### Mit Saltimbocca und Pilzen ( 4 Personen )

Kalbsschnitzel	300 g
Salbeiblätter	8 Stk
Parmaschinken	4 Scheiben
Risotto	200 g
Olivenöl	4 El
Zwiebelwürfelchen	½ Stk
Weisswein	100 ml
Hühnerbrühe	300 ml
Butter	50 g
Parmesan gerieben	25 g
Pilze gemischt	200 g

#### Zubereitung:

Zwiebel mit Olivenöl leicht andünsten, Reis dazugeben und umrühren bis er glasig ist, dann mit dem Wein ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist probieren und gegebenenfalls noch mal etwas Wasser nachgeben. Bei Erreichen des gewünschten Garpunktes Butter und Parmesan einrühren.

Kalbsschnitzel auf einer Seite mit Salbei belegen und mit Parma zudecken. Die andere Seite mit wenig Salz und Pfeffer würzen. In heisser Bratpfanne beidseitig kurz anbraten und warm stellen.

In der Schnitzelpfanne nun mit etwas Öl die Pilze anbraten, wenn die gewünschte Farbe erreicht ist, etwas Butter dazugeben und würzen.

## Rindersteak mit Zwiebel-Senfhaube Spätzle und Speckbohnen ( 4 Personen )

Rinderrückensteak	4 Stk
Pommerysenf	2 El
Zwiebelwürfelchen	200 g
Mehl	1 El
Bratensauce	300 ml
Bacon gewürfelt	4 Scheiben
Keniabohnen	200 g
Butter	25 g
Zwiebelwürfelchen	50 g
Knoblauch	
Hühnerbrühe	
Eier	4 Stk.
Mehl	220 g
Salz	1 TL

### Zubereitung:

Eier, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Durch einen Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben und aufkochen lassen. Anschließend in kaltem Wasser abkühlen. Zum heißmachen mit Butter in einer Bratpfanne schwenken. Rindersteak würzen, Oberseite mit Senf bestreichen, mit Zwiebel bedecken und etwas Mehl darauf streuen. Mit der Zwiebelseite zuerst anbraten, dann wenden und auf ein Gitter legen. Im Ofen bei 110°C garen.

Geputzte Keniaböhnchen kurz blanchieren. Bacon anrösten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Die Bohnen dazugeben mit etwas Brühe angießen und abschmecken.

## Grießcreme mit Sauerkirschen ( 10 Personen )

Milch	500	ml
Vanille	1	Stk
Zucker	80	g
Grieß	80	g
Gelatine	3	Blatt ( à 2g )
Sahne geschlagen	500	g
Sauerkirschen	200	g
Zucker	50	g
Rotwein	50	ml
Mondamin		

### Zubereitung:

Milch mit Vanille und Zucker aufkochen. Den Grieß unter ständigem rühren einrieseln und leicht köcheln lassen bis er aufgequollen ist. Die eingeweichte Gelatine gut einrühren und kühl stellen. Ab und zu umrühren bis der Griesbrei ausgekühlt ist, dann die geschlagene Sahne unterheben.

Zucker karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und köcheln bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sauerkirschen dazugeben, aufkochen und mit Mondamin etwas abbinden.