

Männerkochkurs

10.02.2016

Menü

Rollgersten-Gemüsesuppe
mit Rohschinken-Grissini

Mascarpone-Risotto mit Frühlingslauch
Riesengarnele und Doradenfilet

Puten-Oberkeule in Rotweinsauce
mit gestoßenen Kartoffeln und Bohnen

Schokoladenkuchen
mit gebratener Ananas
und Pfefferminz-Pesto

Rollgersten-Gemüsesuppe mit Rohschinken-Grissini

(für 4 Personen)

Olivenöl	1 El
Rauchfleisch Würfelchen	50 g
Rollgerste	25 g
Zwiebel Würfelchen	25 g
Sellerie Würfelchen	25 g
Lauch Würfelchen	25 g
Karotten Würfelchen	50 g
Mehl	10 g
Weißwein	100 ml
Rinderbrühe	600 ml
Sahne	200 ml
Salz, Pfeffer	
Blattpetersilie gehackt	1 TI
Rohschinken	4 Scheiben
Grissini	4 Stk.



Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, Rauchfleisch anbraten und Gerste kurz anschwitzen. Das Gemüse dazugeben, mit Mehl bestäuben, danach mit Wein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, Sahne dazugeben, abschmecken und mit Petersilie servieren.

Grissini mit Rohschinken einwickeln und über die Tasse legen.

Mascarpone-Risotto mit Frühlingslauch

Riesengarnele und Doradenfilet

(für 4 Personen)

Riesengarnelen	4 Stk.
Doradenfilets	2 Stk.
Frühlingslauch	8 Stangen
Paprikapulver edelsüß	
Butter	10 g
Weißwein	
Risottoreis	200 g
Olivenöl	4 El
Zwiebelwürfelchen	½ Stk
Weisswein	100 ml
Hühnerbrühe	300 ml
Mascarpone	50 g



Zubereitung:

Zwiebel mit Olivenöl leicht andünsten, Reis dazugeben und umrühren bis er glasig ist. Danach 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 Mascarpone einrühren.

Riesengarnelen würzen anbraten und im Ofen bei 110°C ziehen lassen.
Doradenfilets halbieren, würzen, mit der Hautseite ins Mehl legen. Bratpfanne erhitzen, Dorade mit der Mehlseite in die Pfanne legen und erst kurz vor dem servieren drehen.

Frühlingszwiebel waschen. Das weiße am Stück lassen und das grüne fein schneiden wie Schnittlauch. Die Butter erhitzen, die weißen Stücke dazugeben, würzen, etwas Wasser dazugeben. Bei gewünschtem Garpunkt aus der Pfanne nehmen und zu den Garnelen legen. Nun den feingeschnittenen Frühlingslauch dazugeben, mit etwas Weißwein angießen und mit Paprika bestreuen und würzen.

Puten-Oberkeule in Rotweinsauce mit gestoßenen Kartoffeln und Bohnen

(für 4 Personen)

Putenoberkeule	700 g
Rapsöl	
Röstgemüse	200 g
Tomatenmark	
Mehl	
Rotwein	300 ml
Lorbeerblatt	½ Blatt
Kartoffeln mehlig kochend	350 g
Olivenöl	70 ml
Salz, Pfeffer	
Bohnen	250 g
Butter	
Zwiebelwürfelchen	



Zubereitung:

Das Fleisch in gleichgroße Stücke schneiden, würzen, anbraten und in einen Topf umfüllen. So oft bis alles Fleisch gebraten ist. Dann das Röstgemüse in die Bratpfanne geben und gut Farbe nehmen lassen. Tomatenmark dazugeben und etwas mitrösten, etwas Mehl darüber streuen und gut verrühren, jetzt mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Gewürze dazugeben und anschließend über das Fleisch gießen. Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, mit Wasser und Rotwein auffüllen, bis es knapp bedeckt ist. Wenn das Fleisch weich ist, wird es raus genommen, die Sauce durch ein Sieb gießen und einkochen lassen. Abschmecken und das Fleisch wieder hinein legen.

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, in ein Sieb geben und wieder in den Topf zurückgeben.

Mit dem Kartoffelstampfer und Olivenöl zerdrücken und abschmecken.

Bohnen einputzen und in kochendes Salzwasser geben bis zum gewünschten Garpunkt, dann sofort rausnehmen und in eiskaltes Wasser geben.

In einer Bratpfanne etwas Butter und Zwiebelwürfelchen erhitzen, die Bohnen dazugeben, würzen und mit etwas Wasser angießen.

Schokoladenkuchen mit gebratener Ananas und Pfefferminz-Pesto

(für 12 Personen)

Zartbittercouverture	250 g
Butter	250 g
Zucker	200 g
Mehl	50 g
Speisestärke	1 Msp.
Eier	5 Stk
Ananas frisch	12 Scheiben



Minze
Marzipan
Pistazien
Grand-Marnier
Leuterzucker 1:1

Zubereitung:

Couverture mit der Butter zusammen schmelzen. Die Eier mit dem Zucker verrühren und zur Couverturemasse geben. Mehl und Stärke vermischen und anschließend darunterühren. In gebutterter Form füllen und bei 190°C backen. Die Ananas in etwas Butter braten und warm stellen.

Minze zupfen, fein schneiden und mit den anderen Zutaten mixen.

Konsistenz kann verändert werden durch:

Marzipan = dicker
Leuterzucker = dünner