

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

„Komplette Gerichte“



Veranstalter Kfd - Spay

03.11.2010

Fleischkäse gefüllt mit Lauch

600 g Lauch

putzen, das dunkle Grün und Wurzel entfernen.

6 große Scheiben Fleischkäse (ca. 3 - 4 mm dick)

200 g geriebenen Käse (Gouda)

2 EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Sojasoße

Lauch in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden, längs je nach Stärke halbieren oder vierteln.

Mit der Butter in einem geschlossenen Topf ca. 5 Min. dünsten.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Auf jede Fleischkäsescheibe einen Teil des Lauchs geben, darüber etwas von dem geriebenen Käse streuen.

Die Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform setzen.

Die Kochbrühe darüber gießen und den restlichen Käse drüberstreuen.

Bei 180° Heißluft ca. 25 Min. überbacken.

Dazu Kartoffelpüree

Scharfer Gemüseeintopf

1 Bund Frühlingszwiebeln, je 1 grüne und rote Paprikaschote
1 kleine Zucchini, 3 Stangen Staudensellerie

alles putzen und klein schneiden, in
4 EL Butter dünsten,
2 EL Tomatenmark dazugeben, mit

1 l Gemüsebrühe auffüllen 15 Min. köcheln
lassen.

4 Tomaten enthäuten, Kerngehäuse entfernen, würfeln
2 Knoblauchzehen mit 1 TL Salz zerreiben dazugeben.

Mit folgenden Gewürzen:

je 1 TL Basilikum, Oregano, gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker, Meersalz etwas Chili abschmecken.

200 g vorgekochte Suppennudeln dazu geben.

Menüauswahl

Gemüsesuppe

Fleischkäse gefüllt mit Lauch

Kabanossi-Zucchini-Pfanne

Kartoffeln-Mozzarella-Auflauf

Schnitzel-Möhren-Pfanne

Lachs-Brokkoli mit Nudeln

Quiche Lorraine

Kabanossi-Zucchini-Reis Pfanne

300 g kleinere Zucchini waschen mit Küchentuch trocknen, längst durchschneiden. Mit einem TL die Kerne aushöhlen und in Scheiben schneiden.

300 g Kabanossi in Scheiben schneiden, in einer Pfanne ohne Fett anbraten.

1 große Tasse Reis zugeben kurz andünsten, mit

2 große Tassen Fleischbrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Paprika gut würzen.

3 EL Ajar einrühren.

Zucchini dazugeben, alles gut verrühren. Pfanne mit einem Deckel verschließen und mit niedriger Temperatur solange köcheln lassen bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.

Eventuell zwischendurch umrühren.

Lachs-Brokkoli-Pfanne mit Nudeln

300 g Nudeln, z. B. Penne in Salzwasser kochen.

400 g Brokkoli Röschen vom Strunk schneiden.

Die letzten 6 Minuten zu den Nudeln geben und mit kochen. Danach abgießen und warmhalten.

50 g Cashewkerne in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl rösten.

1 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, darin
2 EL Tomatenmark unter Rühren kurz anschwitzen,
1 TL Mehl darüber bestäuben und mit
250 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, unter
Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Cashewkerne aus der Pfanne nehmen.

200 g Lachsfilet würfeln und in dem Bratfett unter vorsichtigem Wenden ca. 3 Minuten braten.

Nudeln und Brokkoli zu dem Lachs geben und ca. 2 Minuten mit braten. Sauce darüber gießen.

Gehackten Petersilie und die Kerne darüber streuen.

Schnitzel-Möhren-Pfanne

300 g Schnitzel	in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer a. d. M. würzen, mehlieren.
400 g Möhren	putzen und klein schneiden
3 Lauchzwiebeln	putzen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten, Möhren dazugeben und mit andünsten.

Nach 10 Minuten die Lauchzwiebeln hinzufügen, weitere 6 Minuten mit dünsten.

Petersilie grob rupfen und darüber streuen.

Kartoffel-Mozzarella-Auflauf

1 kg Kartoffeln

waschen und gar kochen, schälen, etwas abkühlen lassen. in Scheiben schneiden.

250 g Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform ausfetten.

Abwechselnd in dünnen Reihen hintereinander jeweils eine Lage Kartoffelscheiben, Mozzarella und

150 g rohen Schinken schichten.

Salz, Pfeffer darüber streuen,

1 EL frische Thymianblätter

1 TL Rosmarinnadeln gehackt darüber streuen,

250 g Schlagsahne

4 Eier

mit verquirlen und über den Auflauf gießen, mit

100 g geriebener Käse

bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der mittleren Schiene ca. 35 Min. backen, bis der Käse braun wird.

Quiche Lorraine

200 g Mehl

100 g Butter

½ TL Salz

1 Ei

2 – 3 EL Wasser

Mürbeteig zubereiten.

Springform gut ausfetten und mit Mehl bestäuben,

⅔ des Teiges auf dem Formboden auswellen,

den Rest als Rand ca. 3cm am Formrand hoch drücken.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

250 g Dörrfleisch

würfeln, auf dem
Teigboden verteilen,

5 Eigelb

mit

¼ l Sahne

1 Prise weißer Pfeffer

1 Prise Salz

verquirlen,

200 g geriebener Edamer Käse

unterziehen,

5 Eiweiß

sehr steif schlagen und
unter die Masse heben.

Das Ganze auf den Speck gießen und glatt streichen.

Bei 160° Heißluft Einschubhöhe 2 ca. 45 Min. backen.

Apfel-Quiche mit Zwiebeln und Speck

1 ausgerollter Blätterteigboden oder 1 Mürbeteigboden,
100 g Zwiebeln,
100 g Speck, 1 TL Butter oder Margarine, 500 g Äpfel,
300 ml Schlagsahne,
5 Eier,

Salz, Pfeffer, Majoran

Eine Quichform mit dem Blätterteig oder Mürbeteigboden auslegen.

Zwiebeln und Speck in feine Streifen schneiden.

Mit der Butter oder Margarine in einer Pfanne anbraten und in eine Schüssel umfüllen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in Würfel schneiden.

Mit Speck und Zwiebeln mischen, gleichmäßig in der Form verteilen.

Sahne, Milch und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Die Eiermilch in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 50 Minuten backen