

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay So schmeckt Gemüse.....



Veranstalter Kfd - Spay

Spay, den 05.03.2008

Zwiebel – Kartoffel – Topf

1 kg Zwiebeln	pellieren in nicht zu dünne Scheiben schneiden
6 mittlere Kartoffeln	schälen in kleinere Würfel schneiden

30 g Margarine in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Kartoffeln darin andünsten nun

1 l Fleischbrühe angießen und ca. ½ Std. köcheln lassen.

250 g Knoblauchwurst (Debrecziner oder Kabanossi) in Scheiben schneiden und die letzten 5 Minuten in den Eintopf geben.

Mit Salz, Majoran und Pfeffer a. d. M. kräftig abschmecken.

Damit der Eintopf bekömmlicher wird etwas zerstoßener Kümmel dazugeben.

Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Zucchini – Sellerie - Salat

300 g Staudensellerie
putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
Die zarten Blättchen für die Dekoration beiseite legen.

150 g Zucchini
waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

200 g Tomaten
waschen und in Scheiben schneiden.

40 g Anchovisfilets (aus der Dose)
waschen und in kleine Würfel schneiden
(Einige Filets zurücklassen).

150 g Mozzarella in Scheiben schneiden.

2 Bund frisches Basilikum
waschen, ausschütteln und grob zerpfücken.

Alle Zutaten wechselnd in eine große Salatschüssel geben.

Marinade:

6 El Olivenöl, 3 El Balsamico Essig verrühren, mit
Salz und Pfeffer a. d. M. gut abschmecken.

Über den Salat geben, durchmischen und durchziehen lassen.

Nochmals abschmecken.

Auf Teller anrichten und mit den zurückgehaltenen
Anchovisfilets und Sellerieblättchen garnieren.

Menüauswahl

Zucchini – Sellerie - Salat

Zwiebel – Kartoffel - Topf

Überbackene Chicorée

Wirsingrouladen

Lauchnudeln

Hähnchenbrust im Wirsingmantel

Reisgeschnetzeltes

Rosenkohl – Schinken - Gratin

Wirsingtart

Überbackene Chicorée

4 Chicorée
waschen, den bitteren Strunk herausschneiden in
¼ l Fleischbrühe ca. 15 Min. garen.

Herausheben und abtropfen lassen.

Chicorée längs halbieren je eine
1 Scheibe gekochter Schinken und
1 Scheibe Gouda
zwischen die Hälften legen und aufwickeln und in eine
gefettete Auflaufform legen.

Bechamelsauce:

30 gr. Butter	im Topf erhitzen
30 gr. Mehl	einrühren
½ l Milch	auffüllen
1 Schmelzkäse	dazu geben, gut verrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken.

Die Sauce über den Chicorée gießen und mit geriebenem
Gouda bestreuen.

Im Backofen bei 180° ca. 15 Minuten überbacken.

Hähnchenbrust im Wirsingmantel

1 großer Wirsingkopf

Blätter von außen her abtrennen, säubern, unter kaltem Wasser
abspülen.

Wirsingblätter in ½ l kochendem Salzwasser ca. 1 Min blanchieren,
mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Krepppapier auslegen und
trocknen.

4 Hähnchenbrüste

waschen und mit Küchenkrepp trocknen, mit Salz, Pfeffer a. d. M.
und Paprika würzen.

In Butterschmalz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite
legen.

In der gleichen Pfanne:

1 Zwiebel	zellen und klein gewürfelt und
2 Knoblauchzehen	zellen und klein gewürfelt andünsten.

Mit etwas Rotwein ablöschen.

150 g geschälte Tomaten	hinzugeben
2 Tl gekörnte Gemüsebrühe	zugeben mit

Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer a. d. M. und italienischen Kräuter
würzen.

Die Hähnchenbrüste in die Wirsingblätter einschlagen, in eine
gefettete Auflaufform legen und mit der Sauce auffüllen.

100 g Feta Käse klein gewürfelt darüber geben und
bei 180° überbacken.

Lauchnudeln

800 gr. Lauch
putzen, waschen, Dunkelgrünes entfernen, in streichholzfeine
Stifte schneiden.

2 Minuten im Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser
abschrecken, in ein Sieb geben, abtropfen lassen.

250 gr. Fadennudeln in
2 l Hühnerbrühe bissfest kochen,
auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und etwas Olivenöl
darübergießen und auflockern.

2 El Butter in einem Topf erhitzen,
1 Becher Sahne einrühren, sowie
100 gr. geriebener Gouda zufügen.

Mit dem Schneebesen rühren bis sich alles gut verbunden ist.
Mit Salz, Pfeffer Muskat gut abschmecken.

Nudeln und Lauch mischen, in eine gefettete Form füllen,
Sauce darüber gießen.

Im Backofen bei 180° ca. 20 Min. überbacken.

Wirsingrouladen

1 großer Wirsingkopf

Blätter von außen her abtrennen, säubern, unter kaltem Wasser
abspülen.

500 gr. Hackfleisch gemischt

2 Zwiebeln schälen, klein würfeln
1 altes Brötchen in kaltem Wasser einweichen

1 Ei, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Muskat

50 gr. Dörrfleisch klein würfeln

1 El Butterschmalz

Kohlblätter in ½ l kochendem Salzwasser ca. 1 Min blanchieren, mit
dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Krepppapier auslegen und
trocknen, in dem Salzwasser einen Brühwürfel auflösen.

Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, den Gewürzen und
einem Teil der Zwiebeln zu einem Teig mischen.

Kohlblätter mit der Hackfleischmasse belegen, und zu Rouladen
schließen, mit Küchengarn umwickeln.

Kohlrouladen in Butterschmalz von allen Seiten anbraten,
Dörrfleisch, restliche Zwiebel dazufügen, alles ca. 5 Min. weiter
anbraten, mit der Fleischbrühe aufgießen und ca. 30 Min. leicht
kochen.

Soße evtl. etwas binden, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Reisgeschnetzeltes

600 gr. Putenbrust
in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

2 rote Zwiebel pellen und in halbe Ringe schneiden,
2 Knoblauchzehen pellen und fein hacken und zu dem
Fleisch geben.

2 El Olivenöl, 2 El Sojasauce über das Fleisch gießen.
Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Chinagewürz würzen.
Alle gut vermischen und abgedeckt 1 Std. ziehen lassen.

1 Stange Lauch putzen und in Ringe schneiden.

1 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Putenstreifen darin braun
anbraten.

150 g Reis hinzugeben, gut verrühren

300 ml Hühnerbrühe angießen, gut verrühren und abgedeckt so
lange garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Nach 5 Minuten Garzeit den Lauch und
1 große Tasse TK Erbsen unterrühren.

Mit Gewürzen nochmals abschmecken.

Wirsingart

Aus 250 g. Mehl, 15 g. Hefe, 1/8 l Milch, 1 Eigelb, 30 g. Butter
und ½ Tl Salz einen Hefeteig herstellen. Zugedeckt eine halbe
Stunde gehen lassen.

500 g Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden und
In ¼ l Brühe 15 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.

1 Zwiebel schälen und klein schneiden in
1 El Margarine in der Pfanne andünsten
250 g Hackfleisch dazu geben und krümelig braten

Das Gemüse unterheben und kräftig mit
Salz, Pfeffer a. d. M. und Muskat abschmecken.

Den Teig ausrollen und in eine gefettete flache Form geben.

Das Wirsinggemüse darauf verteilen.

200 g. Sahne und
2 Eier gut verrühren und mit
Salz, Pfeffer a. d. M. und Muskat würzen dann über das
Gemüse gießen.

100 g geriebenen Käse darüber streuen und im Backofen
Bei 180° 30 Minuten backen.

Rosenkohl – Schinken - Gratin

750 gr. Rosenkohl

putzen, kreuzweise einschneiden, in wenig Salzwasser geben.
Kräftig mit Muskat würzen . Zugedeckt bei geringer Hitze etwa
15 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen.

In eine gefettete Auflaufform geben und mit Pfeffer würzen.

1 Zwiebel

zellen und klein würfeln

200 g. gekochter Schinken

klein würfeln

In einem Pfännchen Butter erhitzen, die Zwiebel und den
Schinken darin kurz anschmoren und über den Rosenkohl
verteilen.

Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei
180° auf der mittleren Schiene 10 Min. gratinieren.