

## **Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay**

„Geflügel“



**Veranstalter Kfd - Spay**

**13.11.2008**

### **Hühnerbrühe mit Reis**

1 Suppenhuhn oder 4 Hühnerschenkel unter fließendem Wasser abwaschen und in einen hohen Topf legen.

1 l kaltes Wasser angießen und das Suppenhuhn bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Evtl. bildende Schäume mit der Schaumkelle abschöpfen.

Eine dicke Zwiebel in zwei Hälften schneiden und in einer Pfanne die Schnittflächen bräunen und zur Suppe geben.

8 Wachholderbeeren, 2 Nelken und 2 Lorbeerblätter in einen Gewürzbeutel geben und in Suppe geben.

1 Stück Lauch, Sellerie und Möhre kleingeschnitten dazugeben.

Hühnerbrühe insgesamt gut 2 Stunden bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 100 g Reis in Salzwasser kochen.

Suppenhuhn aus der Brühe nehmen und ablesen, Fleisch in mundgerechte Stücke klein schneiden.

Brühe durch ein Sieb in einen sauberen Topf umgießen. Fleischstücke dazugeben und aufkochen lassen. Hühnerbrühe mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Einen EL Reis in die vorgewärmten Suppentassen geben und mit Hühnerbrühe auffüllen.

## **Frisèesalat mit Putenstreifen**

300 g Putenbrust	in Streifen schneiden.
200 g Frisèesalat	waschen, in Stücke schneiden.
2 Knoblauchzehen	mit Salz zerreiben, und
3 EL heller Balsamico- Essig	mit
2 EL Brühe	
1 TL frische grüne Pfefferkörner	
1 Prise Salz	verrühren.

Fleisch in eine Schüssel geben, die Marinade darüber gießen, zugedeckt durchziehen lassen.

1 rote Zwiebel	in Ringe schneiden,
2 harte Eier	in Scheiben schneiden,
1 Pack Kresse	oben abschneiden.

Salat auf Teller verteilen, Fleisch aus der Marinade nehmen. Fleisch, Zwiebelringe, Eierscheiben, Kresse darauf anrichten.

6 EL Traubenkernöl mit der Marinade verrühren, über die Salatzutaten verteilen.

## **Menüauswahl**

Frisèesalat mit Putenstreifen

Hühnerbrühe mit Reis

Coq au vin

Überbackene Putenschnitzel

Erbsen und Möhren  
Mediterranes Gemüse

Reis  
Fächerkartoffeln

Hähnchenbrust Cordon Blue

Mandelpudding mit Vanillesauce

## Coq au vin

6 Hähnchenteile z. B. Schenkel und Keulen

8 kleine Zwiebeln schälen

100 g geräuchertes Dörrfleisch klein gewürfelt

2 EL Margarine in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln und Speck hineingeben und ein paar Minuten schmoren lassen bis alles glasig ist. Heraus nehmen und beiseite stellen.

Die Hühnerteile in dem Fett anbraten mit einem EL Mehl bestäuben.  
2 Schalotten schälen und klein würfeln und dazugeben. Das ganze ein paar Minuten schmoren lassen.

½ l Rotwein angießen und 4 cl Cognac zugeben.

Je 1 Stängel frische Kräuter (Petersilie, Thymian u.s.w.) zu einem Sträußchen binden und in den Topf hängen.

1 Lorbeerblatt und eine Messerspitze geriebener Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben.

Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten langsam köcheln lassen.

150 g kleine Champignons in Butter anbraten und garen.

Das Fleisch nach Ende der Garzeit herausnehmen und warm stellen.

Sauce durch ein Sieb gießen, die Zwiebeln mit dem Speck und die Champignons in die Sauce geben, nochmal erhitzen.

Die Hühnerteile mit der Sauce übergießen und servieren.

## Überbackene Putenschnitzel

600 g Putenbrust                      4 dünne Schnitzel schneiden.

40 g Butterschmalz                      in der Pfanne auslassen

Putenschnitzel pfeffern in der Pfanne ca. 3 Min. von beiden Seiten braten, aus der Pfanne nehmen, salzen und in eine flache gefettete Auflaufform nebeneinander legen.

1 Zwiebel                                  schälen, fein hacken, in der Pfanne andünsten

350 g frische Champignon mit dem Küchenpinsel säubern, blättrig schneiden zufügen und braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

2 EL Creme fraiche                      und  
1 EL Weißwein                              kurz mitköcheln, mit  
Salz, Pfeffer                                  würzen.

Pilzmasse auf die Putenschnitzel geben,

2 Tomaten                                  in Scheiben schneiden, ziegelartig darauf legen.

150 g geriebener Gouda darüber streuen.

Im Backofen bei 180° ca. 20 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

## **Erbsen und Möhren**

400 g Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden  
70 g Butter in einem Topf erhitzen, darin  
10 g Zucker unter ständigem Rühren karamellisieren,

Karotten hinein geben, durchschwenken, mit etwas warmen Wasser angießen, bis sie soeben bedeckt sind, 1 Prise Salz zugeben, aufkochen lassen, geschlossen bei wenig Wärme garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.  
60 g Butter in Flöckchen dazugeben, vorsichtig schwenken, bis die Karotten mit dem Fond überzogen sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tassen TK Erbsen dazugeben, kurz mit dünsten lassen.  
Gehackte Petersilie darüber streuen.

## **Mediterranes Gemüse**

Je 1 Paprika gelb, grün und rot, waschen mit Küchenkrepp trocken reiben, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.  
1 Zucchini, waschen mit Küchenkrepp trocken reiben, halbieren mit einem kleinen Löffel Kerne rauskratzen und in Scheiben schneiden.  
Gemüse in eine Auflaufform geben

3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer a. d. M.  
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken  
Zutaten vermischen und unter das Gemüse mischen.

Im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten garen.

## **Reis**

In einem Topf etwas Olivenöl erwärmen.

200 g Reis hineingeben unter Rühren den Reis glasig werden lassen.

400 ml Hühnerbrühe (Instant) angießen

Salz und Pfeffer dazugeben, einmal aufkochen lassen und den Reis im geschlossenen Topf bei kleiner Wärme ausquellen lassen.

## **Fächerkartoffeln**

12 möglichst gleichgroße festkochende Kartoffeln, waschen und schälen.

Die Kartoffeln fächerförmig einschneiden, am besten auf einen Löffel legen und bis zum Rand einschneiden, damit sie noch aneinander halten.

Nebeneinander in eine gefettete Form legen  
75 g Margarine schmelzen, die Kartoffeln damit übergießen  
Mit Salz, Paprika, Pfeffer und Pommes Gewürz bestreuen.

Bei ca. 220° im Backofen ca. 45 Min. garen.

## **Hähnchenbrustfilet Cordon Blue**

Bei diesem Gericht sollte man darauf achten, das man größere Hähnchenbrustfilets von ca. 100 – 150 g bekommt.

Hähnchenbrüste abwaschen, mit Küchenkrepp trocken reiben.

Weißer Sehnen entfernen.

Hähnchenbrustfilets nun längs in der Mitte mit einem langen flachen Messer aufschneiden (fast bis ans Ende). Aufklappen und flach drücken.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika innen würzen. Nun je eine Scheibe gekochten Schinken und Gouda in die Mitte legen, zusammen klappen und mit Zahnstocher gut verschließen. Von Außen nun auch würzen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Hitze nicht zu stark einstellen, damit sie langsam durchgaren.

## **Mandelpudding**

75 g Herrensokolade oder Zartbitter in einem Wasserbad schmelzen.

5 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen  
50 g Löffelbiskuit zerkleinern

75 g weiche Butter, 50 g Puderzucker und die Eigelbe schaumig rühren.

75 g geriebene Mandeln, Biskuitbrösel und die Schokolade unterrühren und den Eischnee unterziehen.

Förmchen gut mit Butter ausstreichen, dann mit Zucker ausstreuen und zu 2/3 mit der Mandelmasse füllen.

In eine große Auflaufform stellen und soviel warmes Wasser angießen, dass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen.

Ca. 30 Minuten bei 180° garen.

### **Vanillesauce:**

200 g Sahne, 500 ml Milch und das Mark einer Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen.

5 Eigelbe, 1 EL Zucker und 1 TL Speisestärke verrühren. In die Milch geben und einmal aufkochen lassen.

Durch ein Sieb gießen.

Mandelpudding auf Teller stürzen und mit der Vanillesauce servieren.