

# Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

## Herbstliche Gerichte



**Veranstalter Kfd - Spay**

**13.11.2014**

## Friséesalat mit Ahornsirup

1 Kopf (ca. 300 - 400 g) Friséesalat, putzen,  
grob zupfen, waschen und trocken schleudern.

4 EL Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne  
ohne Fett rösten.

2 EL Ahornsirup unterrühren, kurz aufkochen und die  
Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen.

3 EL heller Balsamico-Essig

1 EL Ahornsirup verrühren

6 EL Rapsöl nach und nach unterrühren.

2 Äpfel (z. B. Elstar) vierteln, entkernen, in kleine  
Würfel schneiden und unter die Vinaigrette mischen.

Salat auf Teller verteilen mit der Apfel-Vinaigrette  
beträufeln und mit den Walnüssen bestreut servieren.

## **Kürbis-Erbesen-Eintopf**

4 grobe Bratwürste, Brät ausdrücken, oder 500 g Mett und jeweils kleine Kugeln formen. In einem Topf mit Margarine anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

800 g Hokkaidokürbis, waschen, vierteln, entkernen 1 Teil schälen, Rest in mundgerechte Würfel schneiden.

Zwiebeln und Kürbiswürfel im Bratfett anbraten.

800 ml Gemüsebrühe angießen, Pfeffer, geschälte Kürbisspalte dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Das geschälte Kürbisstück mit einer Schaumkelle herausheben und in kleine Würfel schneiden.

100 ml Sahne angießen, Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Oregano und Basilikum pikant abschmecken.

Restliche Kürbiswürfel, Bratklößchen, 150 g TK-Erbesen zugeben, kurz aufkochen, nochmals abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten

Suppe mit Kürbiskerne und paar Tropfen Kürbiskernöl je nach Geschmack servieren.

Kürbis-Erbesen-Eintopf

Friséesalat mit Ahornsirup

Herbstlicher Flammkuchen

Minutenschnitzel Jägerart

Möhren-Pasta

Rindertatar mit Kapernsauce

Nudelgröstl

Rheinisches-Apfel-Tiramisu

## Herbstlicher Flammkuchen

1 - 2 reife Birnen (ca.200 g) vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden, mit einem 1/2 EL Zitronensaft vermischen.

100 g Chicorée putzen und in Streifen schneiden.

80 g Limburger Käse in Würfel schneiden.

Ein Backblech im Ofen unteres Drittel bei 250° vorheizen.

1 Pk. Flammkuchen mit dem Backpapier entrollen.

150 g Schmand einstreichen.

Birnenscheiben, Chicorée, Käse darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Flammkuchen mit dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und 15 - 20 Min. backen.

In der Zeit:

100 g Radicchio putzen, in Streifen schneiden, mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern.

Flammkuchen mit Radicchio bestreut sofort servieren.

## Rindertatar mit Kapernsauce

1 rote Zwiebel pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

4 Cornichons

1 EL Kapern fein hacken.

Blättchen von 8 Stielen Petersilie abzupfen und grob hacken.

6 EL Cornichonsud, 3 EL Weißweinessig, 1 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer verrühren und nach und nach 4 EL Olivenöl unterschlagen.

Gehackte Zutaten und Zwiebeln untermischen.

150 g braune Champignon säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, herausnehmen und in die Sauce geben.

400 g Tatar, 2 Eigelb, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten.

Mit feuchten Händen 4 Frikadellen formen

In der Pfanne auf jeder Seite scharf anbraten.

Frikadellen mit der Sauce direkt servieren.

## Möhren-Pasta

400 g Möhren putzen und fein würfeln.

2 Knoblauchzehen pellen und fein würfeln.

Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter erhitzen, Möhren und Knoblauch darin andünsten, mit Salz, Zucker, den Rosmarinnadeln würzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze weiterdünsten.

750 g Cappelletti  
(Kühlregal, mit Spinat-Ricotta-Füllung)  
- ersatzweise Tortellini - in Salzwasser garen bis sie aufsteigen.

Abgießen und tropfnass unter die Möhren mischen.

Möhren-Pasta auf Teller verteilen mit Chiliflocken bestreuen.

Mit geriebenem Parmesankäse bestreut servieren.

## Minutenschnitzel Jägerart

8 Minutensteaks (á ca. 90 g ) waschen, trocken tupfen, 30 Minuten zur Seite legen, damit sie Raumtemperatur annehmen.

500 g braune Champignon putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

750 g Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Steaks portionsweise von jeder Seite 1 Minute kräftig anbraten, herausnehmen, würzen und in eine Form legen.

Pilze im heißen Bratfett anbraten, Lauch mit braten.

200 g Sahne angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Rahmgemüse über die Steaks geben,

150 g geriebener Bergkäse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 10 Minuten backen, mit 2 EL Haselnussplättchen bestreuen.

## Nudelgröstl

800 g Wirsing putzen, vierteln, harten Strunk keilförmig rausschneiden und quer in Streifen schneiden.

3 Zwiebeln pellen, halbieren und in Streifen schneiden.

250 g Dörrfleisch in Streifen schneiden.

360 g Hörnchennudeln in Salzwasser al dente kochen.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl Zwiebeln, Dörrfleisch andünsten, Wirsing zugeben und unter gelegentlichem Wenden braten, 1 TL gemahlener Kümmelsaat zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter den Wirsing heben.

4 - 5 Eier verquirlen, gleichmäßig über die Wirsing-Nudeln geben und stocken lassen.

Gröstl einmal durchmischen.

## **Rheinisches Apfel-Tiramisu**

150 g Löffelbiskuits in eine eckige Auflaufform legen, mit

6 - bis 8 EL Riesling Spätlese Edelsüß beträufeln.

350 g Apfelmus auf die Löffelbiskuits verteilen.

250 g Magerquark

250 g Frischkäse

125 ml Milch

3 EL Honig miteinander verrühren und über den Apfelmus streichen.

Die Form in den Kühlschrank stellen und gut durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Falls Kinder mitessen, kann der Wein durch Traubensaft ersetzt werden.