

Kochen mit Männern im

Pfarrheim Spay



Veranstalter Kfd - Spay

Spay, den 15.11.2007

Feldsalat mit warmem Speckdressing und geräucherten Forellenfilets

500 gr. Feldsalat

verlesen, Wurzeln nur so weit abschneiden, dass die Pflänzchen noch zusammenhängen, waschen und trocknen.

Speckdressing

50 gr. Dörrfleisch
1 Zwiebel
1 Pellkartoffel
25 ml oder 4 El
4 El Weißweinessig
8 El Distelöl
Pfeffer aus der Mühle
Salz

in kleine Würfel schneiden,
schälen, klein würfeln,
klein drücken,
Fleischbrühe

Speckwürfel in etwas Öl auslassen, Zwiebeln glasig dünsten, mit Fleischbrühe ablöschen.

Öl, Essig dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Die zerdrückte Kartoffel dazurühren, bis man eine Konsistenz einer Kartoffelsuppe hat.

Die Marinade bis zum Anmachen warm stellen. Forellenfilets auch warm stellen.

Feldsalat mit der Marinade mischen, mit Stücken der Forellenfilets garnieren.

Bruschetta mit Sardinen und Tomaten

250 g Sardinen in der Dose abtropfen lassen.

4 Tomaten	enthäuten, würfeln
1 Knoblauchzehe	pellern, klein hacken
1 kleine Zwiebel	pellern, feine Ringe schneiden
1 Limette	Saft auspressen, die Sardinen damit beträufeln.

4 Scheiben Krustenbrot mit Olivenöl beträufeln.

Backofen auf 220° vorheizen.

Kleingewürfelte Tomaten auf den Broten verteilen. Auf einem Rost, 2. Einschubleiste von oben, ca. 10 min. rösten.

Brotscheiben auf Portionsteller legen, Knoblauch auf die Tomaten streuen. Sardinen auf den Broten verteilen, mit Zwiebelringen garnieren.

Menüauswahl

Bruschetta mit Sardinen und Tomaten

Feldsalat mit Speckdressing

Remouladensauce

Reibekuchen mit Räucherlachs

Gebackenes Fischfilet

Rieslingforelle

Speckkartoffelsalat

Lachsfilet in Dill- Senf Sahnesauce

Bandnudeln in Knoblauch – Olivenöl

Überbackener Staudensellerie

Remouladensauce

1 Ei, 1Tl Senf, 1 Tasse Sahne, ½ Tasse Olivenöl,
1 Bund Petersilie, Saft einer ½ Zitrone,
1Tl Cayennepfeffer, Salz
Alle Zutaten mit dem Mixer verrühren.

2 kleine Gewürzgurken klein geschnitten unterrühren.

Reibekuchen mit Räucherlachs

300 g Kartoffeln schälen und reiben, in ein Tuch geben und gut ausdrücken.

Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse etwa handtellergroße Plätzchen in Öl ausbacken.

Mit einem Salatblatt und Lachs belegen.

Etwas Creme Fraiche obenauf geben und servieren.

Variante:

Creme Fraiche mit Senf und Dill verändern.

Speckkartoffelsalat

1½ kg kleine Salatkartoffeln

Am Vortag gründlich waschen, bürsten im Salzwasser mit einem Brühwürfel garen, abgießen, abschrecken.

Über Nacht auskühlen lassen.

Nach dem Pellen in gleichmäßige Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel füllen.

Salz, Pfeffer über den Kartoffeln verteilen,
½ l warme Fleischbrühe darüber gießen,
Kartoffelsalat abdecken, damit er gut durchziehen kann.

2 Zwiebeln klein würfeln, mit
150 gr. Dörrfleisch klein gewürfelt in
3 Ei Öl goldbraun anbraten, mit
2 Ei Weinessig ablöschen,

über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

Zugedeckt 2 Std. ziehen lassen.

Evtl. warme Brühe nachgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rieslingforelle

4 Forellen gründlich abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer innen und außen gut würzen.

1 Bund Blattpetersilie fein hacken.

Fische von innen mit der Petersilie füllen und ein Stück Kräuterbutter hinzufügen.

Alufolie auf die Länge der Forellen abschneiden und in der Mitte mit Margarine einfetten sowie mit Fischgewürz bestreuen.

Forellen auf die Folie in die Mitte legen.

Folie locker um den Fisch legen, an einem Ende verschließen, am anderen Ende in die Öffnung ½ Glas Riesling einfüllen, nun das Ende auch verschließen.

Die Fischpäckchen im Backofen 200° etwa 15 - 20 Min . garen.

Serviervorschläge:

Päckchen mit der Forelle auf eine längliche Platte legen und am Tisch öffnen.

Die Forellen aus der Folie nehmen, gehäutet und filetiert auf einem Teller verteilen, Rieslingsud über dem Fisch verteilen.

Gebackenes Fischfilet

Hier können wir verschiedene Fischarten verwenden. Dorade, Forelle, Kabeljau, Lachs, Rotbarsch, Seelachs oder Zander.

Ich persönlich wechsele sehr gerne und verwende, was im Angebot ist, oder was ich als Hobbyangler gefangen habe.

Am besten schmeckt der Fisch, wenn er nur auf der Hautseite gebacken wird.

Zubereitung:

Fischfilet mit der Hand leicht von unten her abstreichen und evtl. Gräten mit der Pinzette entfernen.

In einer großen Pfanne etwas Butter und Olivenöl erhitzen.

Filet nur innen mit grobem Meersalz würzen.

Auf der Hautseite braten, bis der Fisch in der Mitte weiß ist, in der Bratzeit Butter hinzufügen und mit einem Löffel die Filet mit Butter begießen.

Lachsfilet in Dill – Senf Sauce

600 gr. Lachsfilet

wer es kann mit einem Filetirmesser die Haut abziehen.

Ansonsten den Lachs in Portionen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Butter in der Pfanne auslassen, Lachs von beiden Seiten kurz anbraten.

Eine flache größere Form einfetten und den Lachs nebeneinander hineinlegen.

2 Schalotten schälen, fein hacken, in der Pfanne im Fischfond andünsten, mit

1 Schuss Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen,

200 ml Sahne einrühren, mit

2 Tl Dijonsenf und

1 Bund gehacktem Dill, Pfeffer aus der Mühle würzen und pikant abschmecken.

Die Sauce über den Lachs gießen und im Backofen bei 200° ca. 15 – 20 Min. fertiggaren.

Gratinierter Staudensellerie

2 Stauden Stangensellerie putzen, zarte Blätter abschneiden und beiseite legen.

Stangen auseinander lösen, waschen, mit einem Küchentuch trockenreiben und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

½ l Gemüsebrühe zum Kochen bringen und alles vom Sellerie ca. 5 Minuten darin blanchieren, auf ein Sieb schütten und die Brühe auffangen.

In eine gefettete Auflaufform den Sellerie hineingeben.

50 g Butter im Topf zerlassen,
50 g Mehl unter Rühren hinzufügen,
unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe angießen und eine helle Sauce herstellen.

1 Stck. Käsecke einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Helle Sauce über das Gemüse verteilen und ca. 20 Min. im Backofen bei 180° überbacken.

Die letzten 10 Min. 75 g geriebenen Käse darüber streuen.

Bandnudeln in Knoblauch – Olivenöl

Pro 100 gr. Nudeln

1 l Wasser im hohen Kochtopf zum kochen bringen.

Pro 1 l Wasser

1 Tl Salz einstreuen.

In das sprudelnde Salzwasser die Nudeln hineingeben und bissfest (al dente) garen.

In der Zwischenzeit in eine Pfanne 2 El Olivenöl träufeln, eine Knoblauchzehe pellen und fein hacken.

Auf kleiner Hitze gut erwärmen.

Nudeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und in die warme Pfanne schütten, die Nudeln darin schwenken.

Mit 2 El. Parmesan bestreuen, nochmals gut schwenken und auf einem vorgewärmten Teller servieren.