

# Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay Mediterrane Küche 1. Abend



**Veranstalter Kfd - Spay**

Spay, den 20.02.2008

## Griechischer Bauernsalat

500 gr. Tomaten vierteln,

je 1 grüne / rote Paprikaschote  
säubern, Kerngehäuse entfernen in Streifen schneiden,

1 Bund Frühlingszwiebeln säubern in dickere Ringe schneiden,

75 grüne und schwarze Oliven abtropfen lassen,

8 Anchovisfilets abspülen trocken  
tupfen,

200 gr. Schafskäse würfeln.

Alle Zutaten in eine große Glasschüssel wechselnd füllen.

### Marinade:

6 Stängel Majoran, 6 Stängel Thymian, Blätter abzupfen  
8 El Olivenöl, 3 El Kräuteressig, 2 Knoblauchzehen mit Salz  
zerrieben, Pfeffer gut verrühren und abschmecken.

Die Soße vorsichtig unter den Salat heben,  
(damit die Tomaten nicht zerfallen) ca. 2 Std. ziehen  
lassen.

1 kleine Salatgurke in Scheiben schneiden, vorsichtig  
unter den Salat heben.

## **Blätterteigrollen mit Pizzafüllung**

300 gr. Blätterteig

### **Für die Füllung:**

150 gr. gekochter Schinken fein würfeln.

150 gr. Champignon säubern und blättrig schneiden.

1 Zwiebel	pellieren, fein würfeln
1 Bund Petersilie	fein hacken, mit
2 El Creme fraiche	und
150 gr. geriebenen Parmesan	alles gut vermischen, mit

Pfeffer

Pizza Gewürz

Salz würzen.

Den Teig ausrollen, mit der Füllung bestreichen, von der langen Seite her aufrollen.

Die Rolle in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein abgespültes Alu-Blech setzen, die Seiten mit Eigelb bestreichen.

Bei 200° ca. 15 – 18 Minuten backen.

Heiß servieren.

## **Menüauswahl**

Blätterteigrollen mit Pizzafüllung

Griechischer Bauernsalat

Tarhana - Suppe

Auberginen - Päckchen

Gefüllte Zucchini im Reisbett

Djuvec – würziges Reisgericht

Canneloni mit Krabbenfüllung

Lasagne mit Hackfleischfüllung

Kalbsröllchen in Möhrensauce

## Tarhana - Suppe

2 Zwiebeln                      pellen und fein würfeln  
3 Knoblauchzehen            pellen und fein würfeln

3 El Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin dünsten.

2 El Tomatenmark zufügen und alles gut umrühren.

200 gr. Hackfleisch (Lamm oder Kalb) in den Topf geben und kräftig anbraten.

1 l Fleischbrühe zugeben und alles aufkochen lassen.

100 gr. Tarhana langsam unter Rühren dazugeben und auflösen.

Die Suppe 10 Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

3 Toastbrote in Würfel schneiden und in zerlassener Butter goldbraun rösten.

Die Brotwürfel auf Teller verteilen und die Suppe darübergießen.

## Djuvec – würziges Reisgericht

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe              schälen und feinhacken

1 rote Paprikaschote            entkernen und in Würfel schneiden

1 grüne Peperoni                in feine Ringe schneiden

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, kleingeschnittenes Gemüse darin andünsten.

200 gr. Risottoreis hinzugeben und anrösten, bis das Öl aufgesogen ist.

500 gr. passierte Tomaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen.

½ Tl Salz und 1 Tl Paprika unterrühren.

300 ml Brühe darübergießen und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. quellen lassen, gelegentlich umrühren.

Nach der halben Zeit, 100 gr. klein gewürfelte Möhren nach weiteren 5 Min. 100 gr. Erbsen unterrühren.

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

## Gefüllte Zucchini im Reisbett

4 Zucchini  
waschen, abtrocknen, längs halbieren, innen mit einem Teelöffel aushöhlen.

250 gr. Hackfleisch mit  
2 Zwiebeln geschält fein gehackt und  
1 alten Brötchen eingeweicht, ausgedrückt  
1 Ei, Salz, Pfeffer, Paprika  
geh. glatte Petersilie gut vermischen, abschmecken.

8 halbe Zucchini mit der Hackmasse füllen und in eine gefettete Form setzen, kleine Bällchen vom restlichen Hackfleisch formen, in der Form verteilen.

Im Backofen bei 180° ca. 30 Min. braten.

Form aus dem Backofen nehmen

100 gr. Reis neben den Zucchini verteilen,  
200 ml Fleischbrühe zubereiten, und  
3 El Aiwar (Gewürzpaste) einrühren, und über den Reis schütten.

Die Form wieder in den Backofen stellen, bei 150° solange im Backofen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesaugt ist.

## Auberginen – Päckchen

4 Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und abgedeckt stehen lassen.

150 gr. Putenbrustfilet fein gehackt und  
50 gr. Mortadella fein gehackt und  
100 gr. Schweinemett vermischen.

1 Ei und 1 Eigelb  
1 Knoblauchzehe schälen fein gehackt  
1 El Petersilie  
50 gr. Parmesan gerieben untermischen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Auberginen trocken tupfen und nacheinander in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Jeweils 2 Auberginenscheiben über Kreuz aufeinanderlegen. In die Mitte etwas von der Füllung geben und leicht glatt streichen. Die gegenüberliegenden Seiten der Auberginen über die Füllung schlagen und mit einem Holzspieß verschließen.  
In eine ofenfeste, gefettete Form setzen.

2 Zwiebeln schälen fein würfeln in  
Olivenöl dünsten  
250 gr. Tomatenpüree zugeben, mit  
Salz, Pfeffer würzen und kräftig abschmecken.

Auberginen mit der Sauce bedecken und ca. 30 Min. bei 180° garen.

## **Cannelloni mit Krabbenfüllung**

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden  
2 El Margarine in der Pfanne erhitzen,

Frühlingszwiebeln darin dünsten.

400 gr. Krabben abspülen, dazugeben  
4 Tomaten enthäuten, klein würfeln  
100 gr. Champignons putzen, klein hacken.  
Alles in der Pfanne gut dünsten.

2 El Mehl mit  
½ Tasse Weißwein verrühren, damit die  
Gemüsemischung binden, mit  
Salz, Pfeffer, Fondor würzen  
1 Bund Zitronenmelisse fein hacken, unterziehen.

Masse zur Seite stellen und erkalten lassen.

400 gr. Cannelloni (Fertigprodukt)

Cannelloni mit der Mischung füllen, in eine gefettete Form  
schichten, ¼ l Tomatensauce angießen.

200 gr. Mozzarella in Scheiben schneiden  
auf die Cannelloni verteilen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min.  
überbacken.

## **Kalbsröllchen in Möhrensauce**

8 kleine, dünne Kalbsschnitzel evtl. plattieren (a 80 gr.)  
8 Scheiben Südtiroler Speck

2 Bund Blattpetersilie fein hacken  
30 gr. gemahlene Haselnüsse und  
2 Knoblauchzehen pellen in Salz zerreiben  
30 gr. Parmesan gerieben, alles mit  
50 ml Olivenöl pürieren.

1 Möhre klein würfeln und in heißem Salzwasser blanchieren.

Kalbsschnitzel salzen und Pfeffern, mit je einer Scheibe Speck  
belegen. Die Petersilienmischung auf den Speck streichen, die  
Möhrenwürfel auf die Petersilie legen.  
Fleisch aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

2 Eier verschlagen  
Die Fleischröllchen in Mehl wenden, in Ei und Parmesan  
panieren. In Olivenöl bei mäßiger Hitze rundum braten.

### **Möhrensauce:**

200 gr. Möhren putzen, schälen und klein schneiden dann in  
200 ml Gemüsebrühe weich dünsten. Etwas Brühe auffangen,  
nun die Möhren pürieren. Brühe evtl. nachgießen bis eine  
schöne Sauce entsteht.

Von einer Limette die Schale abreiben und zu den Möhren  
geben mit dem Saft abschmecken. Restlichen Petersilie klein  
hacken.

Röllchen mit Sauce und Kräutern servieren.

## Sauce Bolognese

2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 El Olivenöl  
200 gr. Hackfleisch  
1 Mohrrübe  
2 El Tomatenmark  
1/8 l Rotwein  
1 gr. Dose gesch. Tomaten

schälen, klein würfeln,  
pellen, klein hacken,  
beides in  
weich dünsten,  
darin krümelig anbraten,  
schälen, klein würfeln, mit  
dünsten,  
einrühren, mit  
ablöschen,  
zufügen, Tomaten etwas  
zerdrücken,

1 zerriebenes Lorbeerblatt dazugeben,  
mit Salz, Pfeffer, Paprika, Fondor gut würzen.

Sauce ca. 45 Min. garen, ab und zu umrühren,  
die letzten 10 Minuten

1 El Basilikum  
1 El Oregano

und  
unterrühren.

Nochmals mit Gewürzen abschmecken.

## Lasagne mit Hackfleischfüllung

Sauce Bolognese und Bechamelsauce nach  
Rezeptvorschlag herstellen.

400 gr. Lasagneplatten 5 Min. in Salzwasser ziehen lassen,  
herausnehmen.

In eine gefettete Form schichtweise Fleischsauce,  
Bechamelsauce und die Teigplatten geben.

200 gr. Mozzarella  
in Scheiben schneiden darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°  
ca. 20 Min. backen.

## Bechamelsoße

50 gr. Butter  
50 gr. Mehl  
1/2 l Milch  
4 El Parmesan  
Salz, Pfeffer, Muskat

im Topf erhitzen  
einrühren  
auffüllen  
dazu geben, mit  
abschmecken.