

# Kochen mit Männern im

## Pfarrheim Spay



**Veranstalter Kfd - Spay**

Spay, den 24.10.2007

## Gemischter Salat

Hierzu verwenden wir je nach Geschmack verschiedene Zutaten,

z. B. Kopfsalat, Eisberg, Eichblattsalat, Möhren, Paprika, Schlangengurken, Radieschen usw.

Alle Zutaten werden in mundgerechte Stücke geschnitten.

Kopfsalat zerpfücken,  
Eisbergsalat Blätter in Streifen schneiden,  
Eichblattsalat zerpfücken  
Salatstücke in Wasser säubern gut trocknen, am besten in einer Salatschleuder.

Möhren schälen und klein raspeln.

Paprika waschen, trocken reiben, vierteln, nun alles Weiße in der Mitte herausholen. Paprika in Streifen schneiden.

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Von den Radieschen grünes Blattwerk und Wurzel abschneiden.  
Gut waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Kurz vor dem Servieren mit dem Salatdressing gut vermischen.

## **Gefüllte Blätterteigtaschen**

1 Paket frischen Blätterteig

200 gr. Blattspinat      auftauen lassen.  
1 Zwiebel                pellen und in kleine  
                                  Würfel schneiden, sowie  
1 Knoblauchzehe      pellen und in kleine Würfel  
                                  schneiden, oder hacken.

Alles in einer Pfanne mit Margarine andünsten, den  
ausgedrückten Blattspinat dazugeben, alles gut vermischen mit  
Salz, Pfeffer, Muskat      würzen, ca. 5 Min. schmoren.

200 gr. Schafskäse      mit der Gabel zerdrücken,  
                                  dazugeben, vermischen.

Zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.

Blätterteig ausrollen, in 4 gleichgroße Teile mit dem Messer  
schneiden.

Füllung auf den Blätterteig in die Mitte geben, 1Ei trennen,  
Ränder mit Eiweiß bestreichen und zu dreieckigen Taschen  
zusammendrücken.

Die Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes  
Backblech legen, mit Eigelb bepinseln und bei 200°  
ca. 20 Min. backen.

**Mit Knoblauchsauce servieren.**

## **Menüauswahl**

Blätterteigtaschen gefüllt mit Spinat und Feta

Gemischter Salat mit Essig – Öl Dressing

Brokkolicremesuppe

Kartoffel – Zucchini – Hack Auflauf

Fleischkäse gefüllt mit Lauch

Reis Geflügelpfanne

Überbackene Spätzle

Kartoffelbrei

Schwarzwaldbecher

## **Knoblauchsauce**

250 gr. Schmand in eine Schüssel geben.  
2 – 3 Knoblauchzehen je nach Geschmack pellen und in Salz zerreiben.  
Alles gut verrühren mit Salz, Dillspitzen und Pfeffer abschmecken.

## **Vinaigrette**

1 kleine rote Zwiebel schälen, halbieren, eine Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte in halbe Ringe schneiden.

3 El heller Balsamico- Essig	mit
1 Schuss Maggi	und
Salz, Zucker	
Pfeffer aus der Mühle	verrühren.
6 El Distelöl	kräftig unterrühren,

bis eine sämige Marinade entsteht, Zwiebeln dazugeben.

## **Schnittlauchvinaigrette**

Schnittlauch in Röllchen, Zwiebeln weglassen.

## **Kräutervinaigrette**

4 El frisch gehackte Kräuter unterrühren,  
z. B. Petersilie, Dill, Melisse, Kresse, Sauerampfer.  
Hierbei evtl. 2 El Öl zusätzlich unterrühren.

Oder die klassische Vinaigrette mit Senf, Schalotten und fein gehacktem Ei verändern.

## **Fleischkäse gefüllt mit Lauch**

600 gr. Lauch  
putzen, das dunkle Grün und Wurzel entfernen.

6 große Scheiben Fleischkäse ( ca. 3 - 4 mm dick)

200 gr. geriebenen Käse ( Gouda)

2 El Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Sojasoße

Lauch in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden, längs je nach Stärke halbieren oder vierteln.

Mit der Butter in einem geschlossenen Topf ca. 5 Min. dünsten.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Auf jede Fleischkäsescheibe einen Teil des Lauchs geben, darüber etwas von dem geriebenen Käse streuen.

Die Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform setzen, den restlichen Käse drüberstreuen.

Bei 180° Heißluft ca. 25 Min. überbacken.

## Kartoffel – Zucchini – Hack Auflauf

300 gr. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, dann wässern. Gut abtrocknen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz dünsten, mit Salz Pfeffer und Muskat gut würzen.

300 gr. Zucchini waschen, trocken reiben in 2 Hälften schneiden, dann das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herausnehmen. Zucchini nun in breite Streifen schneiden. Mit Salz, Paprika und Pfeffer kräftig würzen und vermengen.

2 Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne in Margarine andünsten.

300 gr. gem. Hackfleisch darin krümelig anbraten.

1 Tl Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen.

Bechamelsauce herstellen:

50 gr. Butter	im Topf erhitzen
50 gr. Mehl	einrühren
½ l Milch	auffüllen
4 El Parmesan	dazu geben, mit
Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform nun erst die Kartoffeln, dann das Gemüse, nun das Hackfleisch einfüllen.

Über das Hackfleisch die Bechamelsauce verstreichen.

Im Backofen bei 200° ca. 30 Min. überbacken.

## Brokkolicremesuppe

500 gr. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen, dicke Stiele klein schneiden.

1 Zwiebel	schälen, klein würfeln, mit
1 Kartoffel	schälen, würfeln in
2 El Butter	anschwitzen mit
1 l Fleischbrühe	ablöschen.

Brokkoli und Stiele in die Brühe geben, 15 Minuten bei kleinerer Hitze kochen lassen. Nach ca. 7 Min. einige Röschen herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und beiseite legen.

Pinienkerne ohne Fett bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten.

Brokkolisuppe mit dem Passierstab pürieren, mit 75 gr. Creme fraiche verfeinern, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Zusammen mit den Brokkoliröschen und den Pinienkernen servieren.

## Reis – Geflügel - Pfanne

50 gr. Dörrfleisch            fein würfeln, in  
50 gr. Butterschmalz        ausbraten, dann

500 gr. Hähnchenbrustfilet    in feine Scheiben schneiden  
rundum anbraten.

1 große Stange Lauch        putzen, in feine Ringe schneiden,  
dazugeben, sowie

300 gr. TK Erbsen            aufgetaut, und  
200 gr. Langkornreis        alles kurz schmoren, mit

½ l Hühnerbrühe            ablöschen, auf kleinster Stufe  
ca. 25 Min. ziehen lassen, mit

Curry  
Salz, Pfeffer  
Sojasauce                    würzen.

## Schwarzwaldbecher

500 gr. Quark                mit  
¼ - ½ l Milch                und

100 gr. Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker    schaumig schlagen.

1 Glas Sauerkirschen        mit  
4 El Kirschwasser            beträufeln.

Quarkmasse und Sauerkirschen schichtweise in Schalen  
oder Gläser füllen.

Zum Schluss mit einer Sahnehaube und geriebener  
Schokolade verzieren.

## **Kartoffelpüree**

500 gr. Kartoffeln schälen, vierteln und gut waschen.

In einem Topf mit etwas Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen.

In der Zeit eine Schüssel vorwärmen.

Kartoffeln abgießen in die vorgewärmte Schüssel geben.

50 gr. Butter, Pfeffer und etwas Muskat dazugeben, mit dem Schneebesen alles gut verrühren.

Zur gleichen Zeit in dem noch warmen Topf etwa 2 Tassen Milch erwärmen.

Nun die Kartoffeln kräftig aufschlagen und dabei die Milch dazugeben, bis eine cremige Masse entsteht.

Evtl. noch mit den Gewürzen abschmecken.

## **Spätzle – Grundrezept**

250 gr. Mehl, 3 Eier, ca. 85 ml Wasser, ½ Tl Salz.

25 gr. Butter

Zu einem Teig schlagen / kneten bis er Blasen wirft und in dicken Tropfen vom Löffel fällt.

## **Überbackene Spätzle**

Spätzle Grundrezept herstellen.

4 Zwiebeln schälen in halbe Ringe schneiden, in  
Margarine bräunen.

150 gr. geriebener Emmentaler

Spätzle in Salzwasser ca. 2 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

In eine gefettete Form Spätzle mit Zwiebeln und Käse im Wechsel schichten.

Im Backofen bei 200° ca. 15 Min. überbacken bis der Käse geschmolzen ist.