

# Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay Mediterrane Küche 2. Abend



Veranstalter Kfd - Spay

Spay, den 27.02.2008

## Thunfisch mit gefüllte Oliven

300 g Thunfischsteaks ca. 2,5 cm dick

In Würfel ca. 1 cm schneiden

### Marinade:

5 El Olivenöl

3 El Rotweinessig

3 Thymianzweige

1 Lorbeerblatt

Salz

Pfeffer

gut verrühren.

Blätter abzupfen

dazugeben.

Thunfisch in der Marinade über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

Thunfisch aus der Marinade nehmen (Marinade zur Seite stellen).

2 El Mehl in einen Gefrierbeutel geben, den Thunfisch dazu und durch Schütteln dünn mit Mehl bestäuben.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen,

1 Zwiebel pellen und fein hacken

2 Knoblauchzehen pellen und fein hacken

im Olivenöl glasig dünsten, den Thunfisch in die Pfanne geben und unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Minuten braten.

75 g Oliven mit Füllung in Scheiben schneiden mit der Marinade zufügen und ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Sehr heiß mit frischem Thymian garniert servieren.

## **Garnelen mit Speck umwickelt**

2 Pck. Garnelen ohne Gewürze (Aldi)

Etwa 12 dünne Scheiben Dörrfleisch halbieren.  
( je Garnele eine halbe Scheibe )

Dörrfleisch um die Garnelen wickeln, auf Holzspieße führen,  
nicht zu dicht.

In der Pfanne mit Olivenöl ca. 5 – 10 Min. braten bis sie  
weiß-rosa sind.

## **Knoblauchsauce**

150 gr. Joghurt ( 3,5% Fett ), 250 gr. Schmand  
3 Knoblauchzehen in Salz zerrieben, Pfeffer  
Alle Zutaten gut verrühren, abschmecken.  
Kühl stellen.

## **Menüauswahl**

Garnelenspieße mit Knoblauchsauce

Gemüsesuppe

Thunfisch mit gefüllten Oliven

Poulardenspieße in Tomaten - Safransauce

Hackbällchen in Paprikasauce

Griechische große weiße Bohnen

Luxusreispilav

Nudelauflauf

## Gemüsesuppe

2 Möhren

100 gr. Sellerie

1 rote Paprikaschote

1 Bund Frühlingszwiebeln

Gemüse putzen waschen und in dünne Streifen schneiden.

2 Hähnchenbrüste in kleine Würfel schneiden.

3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten.

2 Knoblauchzehen pellen und in Salz zerreiben, zusammen mit dem Gemüse zu Fleisch geben.

2 El Tomatenmark unterrühren mit

1 Tasse Weißwein ablöschen und mit

1 l Fleischbrühe auffüllen.

1 Lorbeerblatt, 1 Tl Thymian und 1 Tl Rosmarin dazugeben.

10 Minuten köcheln lassen.

100 gr. Suppennudeln dazugeben und weitere 8 Minuten garziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frisch gehacktem Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

## Griechische große weiße Bohnen

600 gr. weiße Bohnen

auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen, in eine feuerfeste Form füllen.

3 Zwiebeln

schälen, fein würfeln, mit

4 Knoblauchzehen

pellen, fein hacken in

3 El Olivenöl

anbraten.

1 große Dose geschälte Tomaten und

½ Tasse gehackte Petersilie hinzufügen,

2 grüne Paprikaschoten putzen, entkernen in Streifen schneiden, dazugeben, alles einige Min. dünsten.

Die Sauce über die Bohnen gießen, mit Salz, Pfeffer würzen,

3 Lorbeerblätter

hinzugeben.

Im Backofen bei 120° ca. 1 Stunde fertig dünsten.

Falls nötig etwas Wasser hinzufügen.

Es soll nur wenig dicke Sauce übrig bleiben.

## Hackklößchen in Paprikasauce

500 gr. gemischtes Hackfleisch

2 Zwiebeln schälen, fein hacken  
1 Knoblauchzehe schälen, in Salz zerreiben  
1 altes Brötchen aufgeweicht, ausgedrückt  
2 Eier, Salz, Pfeffer und Paprika

Alle Zutaten gut vermischen, und Klößchen von ca. 3 cm Ø formen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Klößchen darin rundum gut braun anbraten,

1 große Zwiebel schälen, fein würfeln, darin andünsten, mit  
1/8 l Rotwein und  
1/4 l Fleischbrühe ablöschen,  
1 El Tomatenmark einrühren, zugedeckt ca. 15 Min. garen.

Je 1 gelbe, grüne, rote Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Zu den Hackklößchen geben und weitere 15 Min. fertigbaren.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken.

## Poulardenspieße in Tomaten – Safransauce

500 gr. Poulardenbrustfilets in Würfel von 3 cm schneiden und auf 8 Rosmarinzwige stecken.

3 Knoblauchzehen schälen, fein hacken mit  
1 El Honig, 1 El Balsamicoessig und  
Salz, Cayennepfeffer Saft und abgeriebene Schale einer  
Limette eine Marinade herstellen.

Spieße auf eine Platte legen, mit der Marinade begießen und abgedeckt 30 Min. marinieren.

3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen,  
darin  
500 gr. Partytomaten hineingeben, mit  
1 El Zucker darüber streuen und  
karamellisieren,  
1 – 2 Min. kochen lassen, Tomaten heraus nehmen.

3 Zweige Thymian Blätter abzupfen und  
2 Msp. Safranpulver  
3 El Wasser  
in den Topf geben, kurz einkochen lassen,  
Tomaten wieder zufügen, mit Salz und frisch gemahlenem  
Pfeffer würzen.

Spieße in 2 El Butter von beiden Seiten ca. 5 Min. braten.  
Restliche Marinade zugeben.

Spieße mit den Tomaten auf einer Platte servieren.

## Luxus-Reis-Pilav

200 gr. Lamm- oder Geflügelleber      fein würfeln,  
1 große Zwiebel      fein würfeln, in  
50 gr. Butter      kurz anbraten.

Die Leber beifügen, einige Minuten schmoren lassen.

50 gr. Pinienkerne      und  
1 große Tomate      abgezogen, gewürfelt  
50 gr. Korinthen,  
500 gr. Reis      dazugeben

unter ständigem Rühren einige Minuten andünsten lassen, mit

1 l heißer Hühnerbrühe      auffüllen, mit  
Salz, Pfeffer würzen, aufkochen lassen, dann bei niedriger  
Temperatur quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Vor dem Servieren von unten her mit der Gabel vorsichtig  
anheben und mit frischem gehackten Dill bestreuen.

## Nudelauf

300 gr. Salami  
300 gr. geriebener  
in Streifen schneiden,  
Emmentaler oder Gouda

## Tomatensauce:

3 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
4 El Olivenöl  
3 El Tomatenmark  
1 Schuss Rotwein  
1 gr. Dose gesch. Tomaten  
pellen, klein würfeln, mit  
schälen, klein hacken in  
andünsten  
kurz einrühren, mit  
ablöschen  
zufügen, mit

Salz, Pfeffer, Fondor, 1 Prise Zucker  
würzen.

Tomatensauce ca. 30 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Die letzten 10 Minuten

1 El Basilikum  
1 El Oregano  
und  
unterrühren, nochmals abschmecken.

500 gr. Makkaroni mehrmals brechen, in Salzwasser bissfest kochen, auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Nudeln mit der Tomatensauce gut vermischen, damit die Sauce aufgenommen wird.

Auflaufform einfetten, eine Schicht Nudeln hineingeben, mit einem Teil der Salami belegen, etwas Käse darüber streuen, so weiter verfahren, zum Schluss kommen Nudeln.

Bei 200° im Backofen ca. 35 – 40 Min. Überbacken.  
Nach 15 Min. Backzeit mit restlichem Käse bestreuen.