

*Männerkochkurs 11.02.2015*

## **Menü**

Petersilienwurzelsuppe  
mit Riesengarnelen

\*\*\*\*

Lauwarmer Ratatouillesalat  
mit Lammfilet und Parmesanchip

\*\*\*\*

Rinderfilet mit Cafe de Paris  
Speckbohnen und gestoßenen Kartoffeln

\*\*\*\*

Kürbisölparfait  
mit Portweifeigen  
und Baumkuchen

## Petersilienwurzelsuppe mit Riesengarnelen ( 4 Personen )

Hühnerfond	600 ml
Butter	50 g
Petersilienwurzel	300 g
Zwiebelwürfelchen	50 g
Weißwein	150 g
Sahne	200 ml
Riesengarnelen	4 Stk.

### Zubereitung:

Petersilienwurzel klein schneiden und mit Zwiebeln in Butter farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Bei kleiner Flamme köcheln lassen bis alles weich ist, alles pürieren, anschließend passieren, Sahne dazugeben abschmecken und nach Wunsch mit Mondamin binden.

Garnelen schälen, entdarmen. Mit etwas Olivenöl kurz anbraten, würzen und bei 90°C im Ofen kurz ruhen lassen.

## Lauwarmer Ratatouillesalat mit Lammfilet und Parmesanchip ( 4 Personen )

Lammfilet	4 Stk.
Rosmarin	1 Zweig
Parmesan	80 g
Paprika rot/gelb + Zucchini grün	300 g gesamt
Tomaten concasse	
Zwiebel	½ Stk.
Knoblauch	½ Zehe
Oliven schwarz	10 Stk.
Olivenöl	
Balsamico dunkel	

### Zubereitung:

Parmesan grob reiben, in Streifen auf Backpapier streuen, in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen und im heißen Zustand um eine Flasche wickeln.

Das Gemüse in kleine Würfelchen schneiden. In heißem Olivenöl anschwitzen, die feingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, mit Balsamico ablöschen und das Concasse dazugeben.

## Rinderfilet mit Cafe de Paris Speckbohnen und gestoßenen Kartoffeln ( 4 Personen )

Rinderfilet	600 g
Kartoffeln mehlig kochend	350 g
Olivenöl	
Salz, Pfeffer	
Keniabohnen	200 g
Butter	25 g
Zwiebelwürfelchen	50 g
Knoblauch	

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, in ein Sieb geben und wieder in den Topf zurückgeben.

Mit dem Kartoffelstampfer und Olivenöl zerdrücken und abschmecken.

Die Rinderfilets würzen, in einer Bratpfanne mit Rapsöl anbraten und auf einem Gitter im Backofen bei 110°C garen.

Bei den Bohnen beide Enden sparsam abschneiden und in kochendem Salzwasser abkochen und bei gewünschtem Garzustand sofort herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. In Butter die feinen Zwiebeln und den Knoblauch kurz anziehen, etwas Brühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Bohnen geben. Nochmal abschmecken und dann gleichmäßige Bündel mit je 2 Scheiben Speck nebeneinander einwickeln. Vor dem Servieren anbraten und im Ofen beim Fleisch heiß stellen.

**Cafe de Paris: ca 50 Portionen**

Butter	1 kg
Kräuter gemischt gehackt	50 g
Cayenne	2,5 g
Englischsenf	10 g
Curry Madras	10 g
Paprika edelsüß	10 g
Knoblauch geh.	10 g
Salz	35 g
Weißwein	50 g
Cognac	20 g
Worcester	20 g
Pfeffer, Zitronensaft, Tabasco	
Eigelb	4 Stk.

## Kürbisölparfait mit Portweifeigen und Baumkuchen ( 10 Personen )

### **Kürbisölparfait**

Eier	2 Stk.
Eigelb	2 Stk.
Zucker	130 g
Sahne, geschlagen	500 g
Kürbisöl	50 g

### Zubereitung:

Eier, Eigelb und Zucker über dem Wasserbad steifschlagen, in kaltem Wasser kaltschlagen, Sahne unterheben, Kürbisöl einrühren. Abfüllen und einfrieren.

### **Portweifeigen**

Feigen	10 Stk.
Portwein	200 ml
Rotwein	100 ml
Zucker	50 g
Sternanis	2 Stk.

### Zubereitung:

Die Feigen in je 6 Schnitze schneiden.

Den Zucker karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen, mit Portwein aufgießen und den Sternanis dazugeben. Sobald sich der ganze Zucker aufgelöst hat, stellt man den Topf zur Seite und legt die Feigen hinein.

## Baumkuchen

Eigelb	6 Stk.
Zucker	180 g
Vanillezucker	4 Tl
Butter	250 g
Mehl	80 g
Speisestärke	20 g
Eiweiss	6 Stk.
Salz	Prise

### Zubereitung

Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren  
Butter in einer zweiten Schüssel ebenfalls schaumig rühren.  
Eiweiß mit Salz steif schlagen.

Mehl sieben, mit Stärke mischen und unter die Butter rühren.  
Die Eigelbmasse unter die Buttermasse rühren.  
Das Eiweiß unter die Masse heben.

Die Masse dünn auf eine Backmatte streichen und im Backofen mit der Einstellung "Grill" backen. Dann wieder eine dünne Schicht darauf streichen und den Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.