

Männerkochkurs

20.02.2019

Menü

Räucherforellentartar mit Organgen-Feldsalat
und Baguette

Lauwarmer Ratatouillesalat mit Lammfilet und
Linsen

Rindersteak mit Zwiebel-Senfhaube
Kartoffelgratin und Bohnen

Schokoladenstrudel mit Beeren

Räucherforellentartar mit Orangen-Feldsalat und Baguette (4 Personen)

Räucherforelle	300 g
Zwiebel	20 g
Salatgurke	20 g
Sesamöl	3 Tropfen
Olivenöl	2 El
Salz, Pfeffer	

Zwiebelwürfelchen	10 g
Süßer Senf	1 TI
Balsamico hell	40 g
Sonnenblumenöl	40 g
Salz, Pfeffer	
Feldsalat	200 g
Orangensaft	40 ml
Zucker	1 TI
Baguette	

Zubereitung:

Forellenfilets, Zwiebeln und Gurke in kleine Würfel schneiden.
Alles gut mischen und mit den restlichen Zutaten abschmecken.
Zwiebeln, süßer Senf und Balsamico gut mischen und das
Sonnenblumenöl langsam einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Zucker karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen.
Auf 1/3 einkochen und zu der Sauce einrühren.
Nun den Feldsalat waschen und mit Orangen-Vinaigrette marinieren.
Baguette in Scheiben schneiden.

Lauwarmer Ratatouillesalat mit Lammfilet und Linsen (4 Personen)

Lammfilet	4 Stk.
Rosmarin	1 Zweig
Paprika rot/gelb	
+ Zucchini grün	300 g gesamt
Tomaten concasse	
Zwiebel	½ Stk.
Knoblauch	½ Zehe
Oliven schwarz	10 Stk.
Olivenöl	
Balsamico dunkel	
Linsen	120 g

Zubereitung:

Das Lammfilet von Sehnen befreien, würzen, in der heißen Pfanne rundherum anbraten, im Ofen bei 80°C garen.

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

Die Linsen in reichlich Wasser gar kochen (sollten noch etwas Biss haben).

Rindersteak mit Zwiebel-Senfhaube Kartoffelgratin und Bohnen

Rinderrückensteak	4 Stk
Pommerysenf	2 El
Zwiebelwürfelchen	200 g
Mehl	1 El
Bratensauce	300 ml
Bacon gewürfelt	4 Scheiben
Keniabohnen	200 g
Butter	25 g
Zwiebelwürfelchen	50 g
Knoblauch	
Hühnerbrühe	
Kartoffel	250 g
Sahne	250 ml
Butter	10 g
Salz, Pfeffer, Muskat	

Zubereitung:

Kartoffel schälen, mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben reiben.

Mit der Sahne in einem Topf zum Kochen bringen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Danach in eine gebutterte Gratinform einfüllen und im Ofen bei 175°C ca. 40 Min. backen.

Rindersteak würzen, Oberseite mit Senf bestreichen, mit Zwiebel bedecken und etwas Mehl darauf streuen. Mit der Zwiebelseite zuerst anbraten, dann wenden und auf ein Gitter legen. Im Ofen bei 110°C garen.

Geputzte Keniaböhnchen kurz blanchieren. Bacon anrösten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Die Bohnen dazugeben mit etwas Brühe angießen und abschmecken.

Schokoladenstrudel mit Beeren

(6 Personen)

Strudelteig

Mehl	125 g
Lauwarmes Wasser	100 ml
Öl	1 EL
Salz	1 Prise

Zubereitung:

Die Zutaten mit einem Handrührgerät in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Füllung

Couverture dunkel	70 g
Kakao	1 EL
Milch	80 ml
Butter	50 g
Puderzucker	25 g
Vanillepulver	1 Ms
Salz	1 Prise
Eigelb	2 Stk.
Semmelbrösel	50 g
Haselnussmehl	50 g
Zucker	25 g
Butter	30 g

Zubereitung:

Die Couverture fein reiben, die Milch mit dem Kakaopulver aufkochen und über die Couverture gießen, glatt rühren. Die 50 g Butter mit dem Puderzucker und der Vanille schaumig rühren, danach die zwei Eigelbe langsam dazugeben und mit dem Rest der Zutaten verrühren.

Nun den Strudelteig rechteckig ausrollen über beide Handrücken dünn ziehen, auf einem bemehlten Tuch ablegen. Die Füllung gleichmäßig verteilen, den Strudel mit dem Tuch zusammenrollen. Bei 175°C backen.