

# Männer-Kochkurs vom 18.02.2012

## Menü

Thunfischtartar  
mit Orangen-Fenchelsalat

\*\*\*\*

Bündner-Gerstensuppe

\*\*\*\*

Roastbeef am Stück gebraten  
mit Sauce Bearnaise  
Rosmarinkartoffeln und Speckbohnen

\*\*\*\*

Warmer Schokoladenkuchen  
mit Vanilleeis und Früchten

## Thunfischtartar mit Orangen-Fenchelsalat ( für 4 Personen)

Thunfisch	200	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		
Fenchel	200	g
Orangensaft	40	ml
Zucker	1	TI

### Zubereitung:

Thunfisch, 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 caramolisieren, mit Orangensaft ablöschen, auf 1/3 einkochen und zu der Sauce einrühren. Nun den Fenchel hauchdünn aufschneiden und mit Orangen-Vinaigrette marinieren.

## Bündner-Gerstensuppe

( 4 Personen )

Olivenöl	1	El
Rauchfleisch Würfelchen	50	g
Rollgerste	20	g
Zwiebel Würfelchen	25	g
Sellerie Würfelchen	25	g
Lauch Würfelchen	25	g
Karotten Würfelchen	50	g
Mehl	10	g
Weißwein	100	ml
Rinderbrühe	600	ml
Sahne	200	ml
Salz, Pfeffer		
Blattpetersilie gehackt	1	TI

### Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, Rauchfleisch anbraten, Gerste kurz anschwitzen, das Gemüse dazugeben, mit dem Mehl bestäuben, mit dem Wein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, Sahne dazugeben, abschmecken und mit Petersilie servieren.

Roastbeef am Stück gebraten  
mit Sauce Bearnaise  
Rosmarinkartoffeln und Speckbohnen  
( 4 Personen )

Rinderrücken	800	g
Bacon gewürfelt	4	Scheiben
Keniabohnen	200	g
Butter	25	g
Zwiebelwürfelchen	50	g
Knoblauch		
Hühnerbrühe		
Kartoffeln	600	g
Olivenöl		
Salz		
Rosmarin		
Butter	100	g
Wein	50	ml
Estragonessig	10	ml
Schalotten fein geschnitten	½	Stk.
Pfefferkörner Weiß	1	Stk
Eigelb	2	Stk
Estragon gehackt		

### Zubereitung:

Rinderrücken einschneiden, würzen, Oberseite zuerst anbraten, dann wenden und auf ein Gitter legen. Im Ofen bei 90°C garen.

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

Die Kartoffeln gut waschen, halbieren und mit Olivenöl, Salz und Rosmarin marinieren. Auf einem Blech bei 200°C ca. ½ Stunde backen.

Schalotten, Essig und Pfeffer mit Wein auf die Hälfte einkochen und passieren. Die Butter auf dem Herd bei mäßiger Hitze zerlassen. Den Schaum abschöpfen. Die geklärte Butter abkühlen lassen. In einem Topf, der ins Wasserbad passt, die Eigelbe mit Weinreduktion schaumig schlagen, bis eine dickcremige Masse entsteht. Dann aus dem Wasserbad nehmen und die lauwarme flüssige Butter Löffelweise darunter schlagen.

## Warmer Schokoladenkuchen mit Vanilleeis und Früchten ( 10 Personen )

Zartbittercouverture	250	g
Butter	250	g
Zucker	200	g
Mehl	50	g
Speisestärke	1	Msp.
Eier	5	Stk
Vanilleeis	10	Kugeln
Früchte	500	g

### Zubereitung:

Couverture mit der Butter zusammen schmelzen. Die Eier mit dem Zucker verrühren und zur Couverturemasse geben, Mehl und Stärke vermischen und anschließend darunterrühren. In gebutterter Form füllen und bei 190°C backen.