

*Männerkochkurs 22.02.2013*

## **Menü**

Rindertartar mit Toast  
und buntem Blattsalat

\*\*\*\*

Bündner-Gerstensuppe

\*\*\*\*

Kalbshüfte am Stück gebraten  
mit Pilze a la creme  
Kartoffelpüree und Speckbohnen

\*\*\*\*

Schokoladenfondue  
mit Früchten und Vanilleeis

## Rindertartar mit Toast und buntem Blattsalat ( 4 Personen )

Toastscheiben	12 Stk.
Rindfleisch klein geschnitten	200 g
Essiggurke	
Kapern	
Sardellenfilet ( muss nicht sein )	
Zwiebel fein geschnitten	
Petersilie fein gehackt	
Ketchup wenig	
Tabasco	
Worcestersauce	
Senf	
Eigelb	2 Stk.
Cognac	
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß	
Blattsalat	
Zwiebeln	10 g
Süßer Senf	1 Ei
Balsamico hell	1 Ei
Olivenöl	2 Ei
Salz, Pfeffer	

### Zubereitung:

Alles gut mit einer Gabel durchrühren und abschmecken.

Senf, Essig, Zwiebeln und einen bisschen Wasser mit den Gewürzen vermischen, und dann das Öl langsam einmischen. Nun den Salat damit marinieren.

Toast in den Toaster

## Bündner-Gerstensuppe

( 4 Personen )

Olivenöl	1 El
Rauchfleisch Würfeln	50 g
Rollgerste	20 g
Zwiebel Würfeln	25 g
Sellerie Würfeln	25 g
Lauch Würfeln	25 g
Karotten Würfeln	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.

## Kalbshüfte am Stück gebraten mit Pilze a la creme gestossene Kartoffeln und Speckbohnen ( 4 Personen )

Kalbshüfte	600 g
Pilze	300 g
Rapsöl	
Butter	
Zwiebelwürfelchen	50 g
Weißwein	80 ml
Sahne	150 g
Salz, Pfeffer	
Kräuter gehackt	1 Ei
Kartoffeln geschält	400 g
Olivenöl	
Frühlingszwiebel	2 Stangen
Salz, Pfeffer	
Bacon gewürfelt	4 Scheiben
Keniabohnen	200 g
Butter	25 g
Zwiebelwürfelchen	50g
Knoblauch	
Hühnerbrühe	

### Zubereitung:

Die Kalbshälfte beidseitig würzen, in einer Bratpfanne gleichmäßig anbraten und auf einem Gitter im Ofen bei ca. 120°C garen.

Pilze in gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Öl in einer heißen Bratpfanne anschwitzen, dann etwas Butter und Zwiebeln zugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Sahne aufgießen etwas einkochen und abschmecken. Vor dem anrichten Kräuter einrühren.

Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, abgießen, geschnittene Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Olivenöl begießen und stoßen.

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

## Schokoladenfondue mit Früchten und Vanilleeis ( 4 Personen )

Früchte	400 g
Couverture	150 g
Sahne	200 g
Vanilleeis	4 Kugeln

### Zubereitung:

Alle Früchte in ca. 2cm große Stücke schneiden und ein Drittel davon auf einen Zahnstocher oder Cocktailstick spießen.

Die Sahne in einem Topf zum kochen bringen, dann auf die Seite stellen und die gehackte Couverture langsam einrühren.

### Honigwabenkörbchen ( ca. 40 Körbchen )

Mehl	100 g
Honig	100 g
Butter	120 g
Puderzucker	200 g

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten. Kugeln von etwa 2cm Durchmesser formen und im Abstand von 20cm auf eine Backmatte legen. Im Ofen bei 180°C backen bis sie Karamellfarben sind, dann herausnehmen. Einen Moment abkühlen lassen, bis eine gummiartige Konsistenz entsteht, dann sofort herunternehmen und über eine umgedrehte Tasse legen.

Die so entstandene Schale wird für die Fruchtstücke ohne Spieß verwendet.