

„Lecker Frühling“

Männerkochen am 15.04.2023 im Lindensaal Stahlhofen



Rezepte und mehr....

Männerkochen Stahlhofen

Samstag, 15.04.2023
Lindensaal Stahlhofen

Lecker Frühling!?!

Vorbemerkung und allgemeine Gedanken...

Schon im April erleben wir, trotz wechselhaftem Wetter, dass die Natur zu erwachen beginnt. Erste zarte Pflanzen sprießen und die Natur bringt erste Früchte hervor. Dies steigert sich bis in den Mai hinein. So denken wir oft an Erdbeeren, Spargel, frische Wald- und Wiesenkräuter wie dem Bärlauch oder dem Waldmeister.

Vielleicht ist der heutige Zeitpunkt ein wenig vorgezogen, denn die im heutigen Kochtreff verwendeten Zutaten sind wahrscheinlich noch nicht alle aus heimischem Freiland, dennoch sollen sie uns Appetit auf den im werdenden Frühling machen. Sie dürfen als Anregung für eine frühlingsfrische Küche verstanden werden.

Das heutige Menü zeigt einen Querschnitt aus frühlingsfrischen Zutaten. So sind beispielsweise Frühkartoffeln, Spargel, Frühlingsslauch, Bärlauch, junger Spinat oder auch Erdbeeren und Rhabarber auf dem heutigen Plan zu finden. Teilweise aus der „einfachen“ und schnellen Küche, teilweise raffiniert anders interpretiert. Eben auch etwas „Frühlingsfrische“ in den Gerichten.

Neben der Gemeinschaft möchte ich heute, ganz im Sinne der Nachhaltigkeit, auf regionale und saisonale Produkte eingehen und diese nutzen. Wenn wir das zu uns nehmen, was Haus, Hof, Wald und Wiesen aktuell hergeben, leisten wir einen Beitrag für uns und unsere Umwelt. Dabei wurden bewusste traditionelle Gerichte als Grundlage genutzt, diese jedoch teilweise auch neu interpretiert.

Es freut mich enorm, dass wir wieder einmal zusammenkommen, dass wir miteinander kochen und Gemeinschaft erleben. Nach wie vor schütteln uns Krisen, da scheint es umso wichtiger das Miteinander zu pflegen. Und Kochen verbindet, das gemeinschaftliche Essen stärkt Körper und Geist.

So sollten wir den heutigen Nachmittag auch als Frühling eines Neubeginns verstehen! Möge der kalte, triste Winter hinter uns bleiben! So wünsche ich mir, dass wir in jeder Hinsicht gestärkt den heutigen Abend genussvoll, lecker und zufrieden beschließen! Schön, dass Ihr da seid!

Herzlich, Euer
Patrick George

Menü

Gruß aus der Küche

***Frühkartöfelchen, in der Pfanne geschwenkt,
dazu Räucherlachs & Frühlingszwiebel-Dipp***

Suppe

***Bärlauch-Creme-Suppe
mit Croutons und gebratener Chorizo***

Salat

Mediterraner Spargel-Brotsalat

Hauptgang

***Involtini -von der Pute-
auf Blattspinat mit Polentaschnitten und Tomatensoße***

Nachtisch

***Erdbeertiramisu, warme Rhabarber-Tarte mit
Buttermilchmousse und Nusspesto***

Frühkartöffelchen, in der Pfanne geschwenkt

Zutaten: pro Person ca. 2 kleine Früh-Kartoffeln
Salz
etwas Kümmel
etwas Pflanzenöl
etwas Butter

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel bissfest kochen. Nach dem Abgießen ausdampfen lassen. Größere Kartoffeln der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl und Salz (nach Belieben auch weitere Zutaten wie z.B. Knoblauch, Kräuter o.ä.) etwas farbig anrösten. Kurz vor dem Servieren einen Stich Butter für den Geschmack hinzugeben, durchschwenken und servieren.

Bärlauchcremesuppe mit Croûtons und gebratener Chorizo **(ca. 4 Portionen)**

Zutaten: 50 g Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
30 g Butter
400 ml Gemüse-Brühe (natürlich selbst gemacht!)
1 kleine Kartoffeln
300 ml Sahne
50 g saure Sahne
1 Bund Bärlauch
4 Scheiben Chorizo
2 Scheiben Toastbrot
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Schalotte
80 g Butter
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Schalotten klein schneiden und gemeinsam mit der halbierten Knoblauchzehe in einem Topf mit Butter anbraten. Mit Brühe auffüllen. Kartoffel putzen, schälen und grob klein schneiden.

Zufügen und leicht köcheln lassen bis diese gar ist.

In der Zwischenzeit Chorizo in Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten.

Toast in gleichgroße Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit der Butter, der Knoblauchzehe und der ganzen geschälten Schalotte goldgelb braten. „Trockenlegen“ (auf Küchenpapier entfetten) und mit Salz würzen. (Wer möchte, kann den Knoblauch und die Schalotte weiterverwenden und einfach mit in die Suppe geben.)

Bärlauch klein schneiden und mit der Sahne zur Suppe geben. Kurz aufkochen lassen, die saure Sahne zufügen, mit Pfeffer und Muskat würzen. Nun mit dem Mixer pürieren bis die Suppe schön schaumig ist.

Anrichten: Die Suppe in einen tiefen Teller oder in eine Schüssel geben, die gebratene Chorizo und die Croûtons darüber streuen.

Frühlingszwiebel-Dipp

Zutaten: 3 Pck. Frischkäse
1 Becher Crème fraîche
1 Bund Lauchzwiebeln
Salz und Pfeffer
evtl. 1 Prise Zucker
(kann nach Belieben mit Knoblauch und weiteren Kräutern verfeinert werden)

Zubereitung:

Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Frischkäse mit der Crème fraîche und den Lauchzwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. die Säure durch Zugabe einer Prise Zucker ausgleichen und nach Belieben mit weiteren Zutaten wie beispielsweise Knoblauch, Petersilie o.ä. verfeinern.

Mediterraner Spargel-Brotsalat (ca. 4 Portionen)

Zutaten: *Für den Salat:*
200 g Ciabatta oder (Stangen-)Weißbrot
2 Knoblauchzehen
600 g grüner Spargel
600 g Kirschtomaten
6 Stiele Basilikum

Für die Vinaigrette:
4 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker
10 EL Olivenöl

Zum Bestreuen:
Ca. 80 g Parmesan

Zubereitung:

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einen Rost legen und im heißen Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene 3 bis 4 Min. hellbraun rösten. Die Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben mit den Schnittflächen des Knoblauchs einreiben.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. leicht bissfest garen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten waschen und halbieren.

Den Essig mit 3 - 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Die Basilikumblätter von den Stielen streifen und grob zupfen.

Den Spargel und die Tomaten mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen. Brot und Basilikum untermischen und kurz ziehen lassen. Parmesan mit einem Sparschälmesser in Späne schneiden.

Spargel-Brotsalat mit Parmesan bestreut servieren.

Involtini (von der Pute) auf Blattspinat mit Polentaschnitten und Tomatensoße (ca. 4 Portionen)

Zutaten:

Für die Involtini:

4 Scheiben Putenbrust, a ca. 140 g
4 Scheiben Parmaschinken
4 Blätter Basilikum (wenn es keinen frischen Basilikum gibt, alternativ Pesto)
1 TL Senf
nach Belieben: 1 TL Kapern
4 getrocknete Tomaten
2 EL Parmesan, gerieben
Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

1 m.-große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Schuss Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker
300 ml Tomaten, passierte oder in Stücken

Für die Polenta:

150 g Maisgrieß
500 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch
1 Prise Kurkuma (Gelbwurz)
50 g Butter
50 g Parmesan, frisch
1 Prise Thymian, wenn möglich frisch

Für das Gemüse:

300 g Spinat, frisch und geputzt
1 m.-große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Involtini: Putenfleisch-Scheiben gegebenenfalls noch etwas plattieren. Mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und je eine Scheibe Parmaschinken darauf verteilen. Nun Basilikum (oder Pesto), Kapern, Tomaten und Parmesan darauf verteilen. Einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einer Pfanne mit Öl kurz anbraten, im Ofen bei 160°C Umluft ca. 10-12 Minuten garen und erst zum Schluss noch einmal von außen würzen.

Tomatensauce: Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Diese in etwas Öl Farbe nehmen lassen. Eine gute Prise Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren, Knoblauch dazu pressen und die Tomaten und den Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen.

Polenta: Brühe, Butter, Thymian, den angeprüllten Knoblauch und Kurkuma kurz aufkochen. Maisgrieß unter Rühren langsam zufügen, bis eine sämige Masse entsteht. Geriebenen Parmesan zufügen, unterrühren und das Ganze etwas ziehen lassen. Anschließend Thymian und Knoblauch entfernen, die Masse in eine gebutterte/geölte Form streichen und kalt werden lassen. Kurz vor der Fertigstellung der anderen Rezeptbestandteile die Masse aus der Form stürzen, in Rauten oder Rechtecke schneiden und diese in einer Pfanne mit etwa Öl anbraten bzw. wieder erhitzen.

Spinat: Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter angehen lassen. Angedrückte Knoblauchzehe mit dazu geben und den Spinat zufügen. Bei schwacher Hitze kurz angehen lassen, bis der Spinat in sich zusammenfällt. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Erdbeertiramisu

(ca. 6 Portionen)

Zutaten: 500 g Erdbeeren
3 EL Zucker
250 g Mascarpone
250 g Magerquark
1 EL Zitronensaft
Mark ½ Vanilleschote
ca. 100 g Löffelbiskuits
6 EL Orangensaft
evtl. Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren
nach Belieben kann der Orangensaft auch mit „Alkohol“ angereichert werden

Zubereitung:

Alle Erdbeeren putzen und entstielen. 100 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren und kaltstellen.

Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Zitronensaft und Vanille verrühren und abschmecken. 300 g Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln. Erdbeermark und Mascarponecreme abwechselnd auf den Löffelbiskuit schichten, anschließend kaltstellen.

Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse

Buttermilchmousse

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 ml Buttermilch
50 ml Zitronensaft
50 ml Sirup, (Limettensirup)
60 g Puderzucker
3 Blatt Gelatine
150 ml Sahne

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, nach 2-3 Minuten sollte diese weich sein und kann wieder aus dem Wasser genommen werden.

Nun die ausgedrückte Gelatine mit dem Zitronensaft unter Rühren erhitzen, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. Limettensirup, Puderzucker und Buttermilch dazu geben, alles gleichmäßig vermengen und für einige Minuten kühl stellen.

Sobald die Masse durch die Kühlung beginnt zu gelieren, kann die Sahne steif geschlagen und vorsichtig untergehoben werden. Danach die Masse für mind. 3 Std. kühl stellen. (Wer später keine Nocken ausstechen möchte, kann die Mousse auch vor der Kühlung in Förmchen portionieren.)

Nusspesto (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 4 EL Rapsöl
1 EL Honig
1 Bund Minze
2 EL Nüsse, (z.B. Macadamia-)

Zubereitung:

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten und wieder abkühlen lassen. Zusammen mit Öl, Honig und Minzblättern im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Rhabarber-Tarte

Zutaten: *Für den Teig:*

200 g Mehl
100 g Butter
5 EL Wasser
3 EL Zucker

Für den Belag:

5 Stängel Rhabarber
1 EL Zucker

Für den Guss:

250 ml Sahne
3 Eier
3 EL Zucker
Mark ½ Vanilleschote
2 EL Schmand

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig verkneten und 2 Std. im Kühlschrank kaltstellen.

Den Rhabarber in Stücke schneiden, mit 1 EL Zucker bestreuen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Den Teig in eine Springform legen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und in der Form festklemmen. Den Rand nicht einfetten, sonst geht der Teig nicht hoch. Den Teig am Rand hochziehen.

Die Rhabarberstücke auf dem Boden verteilen. Die Zutaten für den Guss verquirlen und darüber gießen. Etwa 45 Minuten backen.