# *Männerkochclub*
# *Lampertheimer Spargelrunde e.V.*

# *Menü*

## Themen-Kochabend „Gewagt“

## am 01 Februar 2019

**in der**

**Goetheschule, Lampertheim**

| | |
|---|---|
| Löffelführer: | Wilfried Neudecker, Jürgen Waller |
| Gäste: | Gast Jürgen, Gast Wilfried |

*

## Thunfisch auf Wakame-Salat

*2017 Rose Sekt - Muskattrollinger*

*

## Mini Foie Gras Burger

*2017 Gewürztraminer*

*

## Karotten-Ingwer-Süppchen

*2017 Lugana – Le Quaiare - Bertani*

*

## Skrei an Paprikasauce

*2017 Lugana – Le Fornaci - Tommasi*

*

## Mallorquinisches Kaninchen

*2017 Syrah Rose – Anciens Temps*

*2015 – Uno – Primitivo di Manduria Riserva*

*

## Tarte Tatin

*Cidre*

# **Thunfisch an Wakame-Salat** (als Amuse Gueule)

**Zutaten für 16 Portionen**

1. **Aus frischer Wakame**
   500 g frische Wakame (Braunalge)

2. **Aus getrockneter Wakame**
   50 g getrocknete Wakame

**Für beide Varianten**
50 g frischer Ingwer
10 El Mirin, (süßer Reiswein)
6 El Reisessig,
4 El Sojasauce
6 Tropfen geröstetes Sesamöl
6 El Sonnenblumenöl
500 g Thunfisch
Schw. Pfeffer
Meersalz
4 Tl geröstete Sesamsaat
1 Bd. Dill für Deko
16 Spieße

**Zubereitung**

1. **Wenn frische Wakame:** Ingwer schälen und fein reiben. Mirin, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl, Sonnenblumenöl und Ingwer verrühren. Algen waschen und am besten auf einem Küchentuch trocken tupfen. In einer Arbeitsschale mit der Marinade gut mischen.

2. **Wenn getrocknete Wakame:** Algen 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ingwer schälen und fein reiben. Mirin, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl, Sonnenblumenöl und Ingwer verrühren. Algen abtropfen lassen und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Algen am besten auf einem Küchentuch trocken tupfen. In einer Arbeitsschale mit der Marinade gut mischen.

3. **Wenn vorbereiteter Wakame-Salat (METRO):** Salat ggf. wie bei 2. nachwürzen.

4. **Thunfisch:** Thunfisch in gewünschte Größen schneiden. Reisessig, Sojasauce, Sauce süß/sauer, Sesamöl und wenig Knoblauch verrühren. Thunfischstücke hineingeben und ca. 30 Minuten marinieren von allen Seiten mit Pfeffer und Salz würzen.

5. **Anrichten:** Wakamesalat und Thunfisch auf Tellern anrichten. Mit dem Rest der leicht gesalzenen Marinade und Meersalz beträufeln. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und mit Dill garnieren und mit einem Spieß spieken.

# Mini Foie Gras Burger & Feigen Confit

**Zutaten für 16 Personen**

Für die Buns: (wie Hefeteig)

- 500 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Hefewürfel
- 60 g warme Butter
- 320 ml lauwarme Milch
- 125 ml Sahne
- Max. 100 g Zucker + 1 Prise Salz
- Grüne Lebensmittelfarbe

Für die Garnierung:

- 600 g Foie Gras (Pastete oder frisch)
- 2 Glas Feigen-Walnuss-Cognac-Confit
- 4 Gemüse-Zwiebeln
- 2 EL. Esslöffel Olivenöl
- Sesamkörner
- Baby Blattspinat
- Salz und Pfeffer
- 20 lange Zahnstocher

**VORBEREITUNG**

- In das Mehl Salz, Zucker und das Ei geben. Hefe mit der Sahne und Milch verrühren und zu dem Mehl geben und den Teig kneten. Wenn der Teig schön klebrig ist die weiche Butter und grüne Lebensmittelfarbe in kleine Stückchen in den Teig reinkneten bis Teig nicht mehr in der Schüssel klebt und eine Kugel bildet
- Den Teig 1 Stunde gehen lassen und dann wie gewünscht in die kleinen Buns formen und wieder 30 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt gehen lassen.
- Ofen auf 180-200 ° C vorwärmen. Die Buns mit etwas Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Max. 20 Minuten backen. Auf einem Gestell abkühlen lassen.
- Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Zwiebeln bei schwacher Hitze 15 Minuten schmelzen, ohne dass sich die Farbe verfärbt. Leicht salzen und pfeffern. Eventuell mit Balsamico ablöschen.
- Die Gänseleberpastete in Scheiben von der Größe der Buns schneiden, die Buns hälfteln.
- Wenn frische Foie Gras vorhanden dann wie bekannt in der Pfanne kurz anbraten.
- Zwiebeln auf dem unteren Teil der Buns verteilen, ein Stück Foie Gras und darauf einen Löffel Feigen-Confit anrichten und mit einem Blatt Blattspinat bedecken. Den Bunsdeckel leicht mit dem Confit bestreichen und die Fois Gras bedecken. Den Bun mit einem Zahnstocher fixiren.

**Herausforderung:**

Eventuell wird das Feigen-Walnuss-Cognac-Confit
auch selbst hergestellt.

Für das Confit:

- 1 TL Honig
- 100 ml Portwein, roter
- 100 ml Wein, rot
- 1 Zweig/e Thymian
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 4 Feige(n), getrocknete
- 100 g Walnüsse, in Gognac eingelegt
- Senfsamen, gemahlen

Für das Feigenconfit den Honig in einem Topf karamellisieren, mit Rotwein und Portwein ablöschen, die Kräuter zugeben und aufkochen lassen, die Feigen zugeben, vom Feuer ziehen und die Feigen quellen lassen. Die erkalteten Feigen fein hacken, den Fonds passieren, die Feigen wieder in den Fonds geben und zu einem Confit einkochen. Die letzten 5 Minuten sehr klein gehackte eingelegt Walnüsse in das heiße Confit geben und noch kurz nachziehen lassen. Mit Senfpulver, Pfeffer und Salz und Cognac abschmecken.

# Karotten-Ingwer Suppe

**Zutaten: Für 16 Personen**

4 Schalotten
40 g frischer Ingwer
800 g Karotten
2 El Rapsöl
2 Tl Zucker
1,0 l kräftige Gemüse-Brühe
2 Dosen Kokosmilch
Kalahari Salz
Tellicherry Pfeffer
Saft von etwa ½ Zitrone
30 g Butter

**Beilagen**

Geschlagene Sahne
Gebratene Scampi
Frischer Dill
Geröstete Kokoschips
Rosa Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Schalotten, Ingwer und Karotten schälen. Alles in dünne Scheiben und ca. 2 min. farblos in heißem Öl anschwitzen. Gemüse mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen, dann die Brühe dazu gießen.
2. Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 min leise köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Kokosmilch dazugeben und noch mitkochen lassen. Am Schluss die Butter zufügen und alles mit einem Mixstab fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken.
3. Sahne ohne Zucker steil schlagen
4. Kokosflocken in der Pfanne rösten
5. Gefrorene Scampi in der Pfanne scharf anbraten, salzen, Pfeffern und mit Dill bestreuen. Sofort aus der Pfanne nehmen und etwas warm stellen.
6. Die Suppe im Teller anrichten. Einen Klecks Sahne dazugeben, darauf einen Scampi und ein Stängelchen Dill legen. Mit den gerösteten Kokoschips und rosa Pfeffer dekorieren.

# Skrei an Paprikasauce

**Zutaten: Für 16 Personen**

1,5 kg Skrei-Filet mit Haut
8 dünne, lange roter Spitzpaprika
2 rote Paprika, normal für die Sauce
2 Glas Fischfond
2 Glas Hühnerfond
4 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
Olivenöl
Butter, Sahne
Salz, Pfeffer, Chili, Fleur de Sell
Kerbel
Noilly Prat

**Beilagen**
Frischer Baby-Blattspinat mit Schalotten und Pinienkerne
Pastinaken-Kartoffel-Püree

**Zubereitung:**

Schalotten klein würfeln, mit Butter anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und Hühnerbrühe/Fischfond zugeben. Ausreichend reduzieren. Roten Paprika enthäuten und entkernen, in kleine Stücke schneiden und in dem Fond mitkochen. Wenn der Paprika-Geschmack im Fond stimmig ist, alles abgießen und ggf. noch reduzieren. Zum Schluss salzen, pfeffern, mit Chili Schärfe reinbringen und mit Butter aufmontieren.

Haut der Spitzpaprika leicht einritzen und mit Olivenöl einreiben. In einem Ofen unter mehrmaligen Wenden grillen. Herausnehmen und Haut ablösen, dann hälften und entkernen. Knoblauch mit Schale grob zerdrücken. Zubereitung dann „on point“ in Olivenöl mit Knoblauch scharf anbraten, zum Schluss salzen.

Kartoffeln und Pastinaken mit Butter, Sahne, Salz, Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

Für den Baby-Blattspinat sehr kleingehackte Schalotte mit Butter glasig anschwitzen. Pinienkerne in separater Pfanne leicht anrösten. Schalottenbutter mit etwas Gemüsefond angießen, den Blattspinat und die Pinienkerne hinzugeben und nur ziehen lassen. Salzen und pfeffern.

Fischfilets in entspr. Stücke schneiden und Haut über Kreuz mit einer Rasierklinge einschneiden. In Butterschmalz auf der Hautseite scharf anbraten, wenn Garstufe (glasig) erreicht ist dann salzen, pfeffern, Pfanne vom Herd nehmen, Filets wenden und in der nicht mehr sehr heißen Pfanne nur kurz nachziehen lassen. Sollte innen noch einen glasigen Kern behalten können.

Auf dem Teller so wie im Bild auf einem Saucenspiegel anrichten, mit Kerbel garnieren und den Blattspinat und das Püree beilegen.

Bild aus Restaurant Günter Seeger, New York, USA (Rezept eigenentwickelt)

# <u>Mallorquinisches Kaninchen</u>

## mit Zwiebeln, Salmorejo-Kartoffeln und Grilltomate

**Zutaten für 16 Personen**

- 2 Kaninchen
- 1 Stangen Zimt
- 12 Schalotten
- 6 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zw. Rosmarin
- 4 Zw. Thymian
- 2 Zw. Salbei
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 Essl. Brandy
- 1/2 l trockener Rose-Wein
- 1 Orange ungespritzt
- 1 Zitrone
- 2 Glas Kalbsfond

**Zubereitung**

1. Die Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden.
2. Das Kaninchen waschen, trocknen und in Stücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit etwas Öl bei starker Hitze von allen Seiten in einem Bräter anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
3. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Den Knoblauch auseinanderbrechen und die Zehen leicht quetschen, damit die Schale platzt. Die Haut nicht entfernen. Die Knoblauchzehen jetzt in das Öl geben, in dem die Kaninchenteile angebraten wurden. Die Schalotten, die Lorbeerblätter und die Orangenschale ebenfalls dazu geben und glasig dünsten. Die Kaninchenstücke bis auf den Rücken wieder dazu geben und mit Wein, Brandy und dem Zitronensaft ablöschen. Zimtstange dazugeben, mit der Brühe auffüllen und den Kräuterstrauß dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 45-50 Minuten garen lassen. Nach 20 Minuten den Rücken und nach ca. 30 Minuten die Gemüsezwiebeln hinzugeben. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln schälen, würfeln, kurz pochieren, erkalten lassen, mit dem Salmorejo Gewürz, Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer mischen und im Backofen backen.
5. Tomate über Kreuz einschneiden, mit frischem Oregano, Basilikum, schwarzem Pfeffer und Olivenöl würzen und zusammen mit den Kartoffeln backen. Tomaten am Schluss noch kurz scharf grillen.
6. Aus dem Salmorejo Gewürz, Wasser, Öl, Essig eine lauwarme Vinaigrette-Schaum zubereiten
7. Wenn alles fertig ist ein Kaninchenteil, eine Grilltomate, Kartoffelwürfel anrichten und mit der lauwarmen Vinaigrette nappieren.

**Beilagen**

1,5 kg festkochende Kartoffeln

1 Zweig Thymian

20 Grilltomaten (klein + fest), 1 Bund Oregano/Basilikum

Salmorejo Gewürz, Wasser, Öl, Weißwein-Essig.

# Tarte Tatin an Vanille-Lavendel-Sauce mit Vanilleeis

**Zutaten 16 Personen:**

**Für die Tarte**
400 g Mehl
200 g Butter
100 g Puderzucker
2 Ei
4 cl Calvados
6 St. Saure Äpfel
6 EL in Calvados
eingelegte Rosinen
8 EL Weißwein
2 TL Balsamico weiß
100 ml Sahne
1 TL Speisestärke
2 St. Vanilleschote
1 Bund Minze
250 g Mandelplättchen
250 g Mandeln
1 Bund Lavendelblüten

**Zubereitung**

**Tarte:** Die Butter, das Mehl, den Puderzucker, das Ei und 1/4 TL Salz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Eine ca. 22 cm ofenfeste Pfanne auf den Herd stellen und den Boden mit ca. 2 mm feinem Haushaltszucker bedecken. Bei mittlerer Hitze leicht golden karamellisieren lassen, 3 EL Butter hinzufügen und von der Kochstelle nehmen. In der Zwischenzeit 3 Äpfel schälen und achteln {Kerngehäuse entfernen}. Die Apfelstücke so In der Pfanne anordnen, dass sie der Form einer Sonne ähneln. Anschließend wieder auf den Herd stellen, Weißwein, Calvados, Balsamico und etwas Salz über die Äpfel streuen.
Die Apfelspalten noch ca. 5 - 6 Min. braten, dann die eingeweichten Rosinen darüber streuen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 1/2 cm Dicke ausrollen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Äpfel mit dem Teig bedecken, ringsum abschneiden und den Rand leicht In der Pfanne andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit sich keine Luftblasen unter dem Teig bilden. In den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben und ca. 30 – 40 Min. bei Ober- und Unterhitze backen

**Sauce:** Für die Sauce die Milch mit dem Lavendel und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote, sowie der Schote selbst, aufkochen. Alles vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Sahne, Ei, Zucker und die Speisestärke verquirlen und mit dem Schneebesen in die warme Milch einrühren.
Erneut aufkochen, Temperatur zurückfahren und die Masse so lange rühren, bis sie eine sämige Konsistenz annimmt.

**Chips:** Für die Chips den Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis ein goldenes Karamell entsteht. Anschließend die Mandelblättchen hinzugeben und kurz weiter rösten. Dann die Masse auf Backpapier verstreichen, mit Meersalz bestreuen und auskühlen und zu einem großen Teller erhärten lassen. In grobe Stücke brechen. Die größten Stücke für die spätere Dekoration bei Seite legen. Den Rest davon fein hacken.

**Vanilleeis:**

6 Eier
150 g Zucker
2 Vanilleschoten
50 ml Vollmilch
650 g Sahne
Prise Salz

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Eier mit dem Zucker in einer Rührschüssel im Wasserbad mit einem Mixer cremig aufschlagen bis die Masse cremig ist und glänzt. Dann die Masse im kalten Wasserbad bis auf Zimmertemperatur weiterschlagen und in die Tiefkühle geben.

Die Vanilleessenz gut mit der heißen Milch verschlagen und wieder abkühlen lassen. Die Sahne und die kalte Milch zu der Ei-Zucker-Masse geben und mit einem Teigschaber gut unterheben.

Die Masse in die Eismaschine füllen und zu Eis verarbeiten.

**Zum Schluss:**

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen und ruhen lassen. Wer mag, gibt der Tarte mit einem Brenner noch etwas Farbe. Anschließend die feingehackten Mandeln drüberstreuen und die Tarte portionsgerecht zerteilen.

1 St. Tarte auf dem Teller anrichten, eine Kugel Vanilleeis anlegen, mit der Vanille-Lavendel-Sauce nappieren und mit Himbeeren, frische Apfelscheiben und einem Minzeblatt dekorieren. Einen größeren Chip in die Tarte stecken.