

Zum Jahresbeginn:
Ein leichtes Winter-Menu

Kochabend
am 11. Januar 2019

Löffelführung:
Norbert Stenzel und Sigi Weber



Männerkochclub Lampertheimer Spargelrunde e.V.

Begleitende Weine / Getränke

Deutscher Sekt, Friedrich Becker, Cuvée Salomé, Schweigen

* * *

2017 Grauer Burgunder **, Alexander Laible, Durbach

* * *

2014 Riesling vom Muschelkalk, Rebholz, Siebeldingen

* * *

2016 Chardonnay, Oliver Zeter, Neustadt

* * *

2015 Camins del Priorat, Alvaro Palacios, Spanien

* * *

Cidre und/oder Calvados

Menu

**Avocado Fries und Jakobsmuscheln
mit Koriander-Pesto**

* * *

Paprika-Ingwer-Curry-Suppe

* * *

**Gemüsespaghetti-Nester mit Fischklößchen
in Safransauce**

* * *

Mangold-Strudel mit Pesto Rosso

* * *

**Sous-vide-Roastbeef, Sauce Cumberland,
Kartoffeln und Gemüse**

* * *

Beschwipstes Apfelkompott mit Tonkabohneneis

Avocado Fries und Jakobsmuscheln mit Koriander-Pesto

Einkaufsliste für 20 Personen



- 5 Avocados, nicht zu reif (je 16 Spalten)
- 40 Jakobsmuscheln
- 5-6 Eier
- 2 EL Avocadoöl
- 300 g Paniermehl (Panko)
- Paprikapulver edelsüß
- 2 Bd. Petersilie
- 2 Bd. Korianderblätter
- 8 Schalotten
- 400 mL Weißweinessig
- weißer Pfeffer, Salz
- Vitamin C
- Olivenöl
- Mehl zum Panieren
- Baguettescheiben

Avocado Fries

Avocados halbieren, entkernen und jede Hälfte in 6 Spalten schneiden. In einer Schale Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. In einer zweiten Schale Eier verquirlen. In einer dritten Schale Paniermehl mit Paprikapulver und Avocadoöl oder Olivenöl vermischen. Avocado-Spalten in Mehl wende, durch das verquirlte Ei ziehen und dann mit Paniermehl panieren. Auf einem Gitter über einem Backblech in einem vorgeheizten Backofen bei 220 °C in ca. 10-12 Minuten goldbraun backen.

Koriander-Pesto

Die Schalotte in feine Würfel schneiden und mit dem Essig auf kleiner Flamme zu einem Mus einkochen, bis der Essig verdampft ist. Koriander und Petersilie waschen, trocknen und mit dem erkalteten Schalotten-Mus und Olivenöl im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jakobsmuscheln

Die gewaschenen Jakobsmuscheln in heißem Olivenöl ca. 1½ Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Teller vorwärmen, je drei Avocadospalten und zwei Jakobsmuscheln anrichten und mit einem Streifen Koriander-Pesto und Koriander-Blätter dekorieren.

Wein / Getränk

Deutscher Sekt, Friedrich Becker, Cuvée Salomé, Schweigen

Paprika-Ingwer-Curry-Suppe

Einkaufsliste für 20 Personen



1,2 kg rote Spitzpaprika (ca. 5-6 Stück)
3 Schalotten
1,5 L Geflügelfond
4 Lorbeerblätter
5 Knoblauchzehen
250 g Schmand
2 TL Zucker
5 TL Ingwer
5 TL Curry
2 Zitronen
Chilli und Chilipulver
1 Bd Petersilie
Chilifäden
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Paprika-Suppe

Paprikaschoten waschen, trocknen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dann in ein feuchtes Tuch wickeln, damit sich die Haut besser ablöst. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten fein würfeln, in Olivenöl glasig dünsten. Paprika, Zucker und Lorbeerblätter zugeben. Mit Geflügelbrühe angießen, fein gehackten oder gepressten Knoblauch zugeben-und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit einem Schneebesen den Schmand, Ingwer und Curry in die Suppe einrühren. Mit Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben. Mit Petersilienblätter und Chilifäden garnieren verzieren.

Wein

2017 Grauer Burgunder**, Alexander Laible, Durbach

Gemüsespaghetti-Nester mit Fischklößchen in Safransauce

Einkaufsliste für 20 Personen



0,5 kg Fischfilet weiß
300 mL Schlagsahne
2 Zitrone
2 + 3 Lorbeerblatt
3 Schalotten
3 + 3 Knoblauch
6 TL Mehl
6 EL Butter
450 mL Fischfond
300 mL Weißwein
450 g Schmand
3 g Safranfäden
2 kg GEMÜSE: Rote Betel, Kürbis /
Zucchini
Topinambur / Petersilienwurzel
1 Bd Petersilie
1 Bd Korianderblätter
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Fischklößchen

Fischfilet von Haut und Gräten befreien und in grobe Würfel schneiden. Den Fisch und die Schlagsahne getrennt im Tiefkühlschrank ca. 12 Minuten vorkühlen. Fischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und im Mixer fein pürieren, dabei so viel kalte Sahne zugeben, bis eine streichfähige Masse entsteht. Diese durch ein Sieb streichen. Mit zwei Löffeln aus dieser Farce kleine Nocken formen und diese auf einem nassen Teller kühl stellen.

Zum Pochieren 3-4 L Wasser, 4 TL Salz, Zitronensaft und Lorbeerblätter einige Minuten aufkochen, die Fischnocken in den heißen Pochierfond geben und vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend warm halten oder gleich in der Suppe servieren.

Safransoße

Schalotten und Knoblauchzehen fein hacken. Die Schalotten in Butter glasig andünsten, das Mehl mit einem Schneebesen zufügen und hell anschwitzen, mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Knoblauch und Lorbeerblätter zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, Schmand unterrühren und die Safranfäden zugeben. Weitere 5 Minuten bei geringer köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsespaghetti-Nester

Gemüse in freien Streifen schneiden und in Olivenöl andünsten, durchgepressten Knoblauch zugeben. Dünsten bis das Gemüse knapp bissfest gar ist.

Fertigstellen und Anrichten

Gemüsespaghetti zu kleinen Nestern drehen und auf vorgewärmte Teller legen. Fischklößchen in die Mitte setzen, Safransoße angießen und mit Koriandergrün garnieren.

Wein

2014 Riesling vom Muschelkalk, Rebholz, Siebeldingen

Mangold-Strudel mit Pesto Rosso

Einkaufsliste für 20 Personen



750 g Mangoldblätter
2 Zwiebeln
5 EL Butter
300 mL Geflügelfond
250 mL Weißwein
5 Knoblauchzehen
100 g Rosinen
1 Bd Thymianblätter
100 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
2 Bd Basilikumblätter
Strudelteig (tiefgefroren)
500 g Pesto Rosso
*Kirschtomaten, Olivenöl
Pinienkerne, Parmesan*

Strudelteig

Den Teig auftauen lassen und ausrollen, mit Olivenöl einpinseln. Die Mangold-Füllung auf das untere Drittel des Teiges legen und dann mit Hilfe eines Küchentuches fest aufrollen. Die Oberfläche mit Olivenöl einpinseln, auf Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

Mangold-Füllung

Mangold waschen, die grünen Blätter von den Stielen abschneiden. Die Stiel von den Fasern befreien und in feinen Streifen schneiden. Die Blätter hacken und beiseite stellen. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den Mangoldstreifen in Butter glasig dünsten. Mit Geflügelfond und Weißwein ablöschen. Knoblauch fein hacken und mit dem gehackten Mangoldgrün und den Rosinen zugeben. Das Gemüse langsam köcheln, bis die Flüssigkeit nahezu verdunstet und der Mangold gar ist. Mit Thymianblättern, Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Den Mangold-Strudel aus dem Backofen nehmen, schräg in Stücke schneiden und auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit Pesto Rosso und Basilikumblättern garnieren.

Wein

2016 Chardonnay, Oliver Zeter, Neustadt

Sous-vidé-Roastbeef, Sauce Cumberland, Kartoffeln und Gemüse

Einkaufsliste für 20 Personen



- 2-3 kg Roastbeef mit Fettrand
- 48 weiße Pfefferkörner
- 4 Schalotten
- 300 mL Rotweinessig
- 3 Zitronen (Bio)
- 3 Orangen, unbehandelt
- 500 mL Kalbsfond
- 400 mL roter Portwein
- 200 g Johannisbeergelee
- Worstersauce
- Salz, Pfeffer
- 200 g Butter
- 100 g Butterschmalz
- 40 Kartoffeln, klein
- 2 kg GEMÜSE: Karotten, Romanesco, Blumenkohl, Marktgemüse

Roastbeef

Das Roastbeef 2 h vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Waschen, trocken tupfen, das Fleisch parieren. Den Fettrand stehen lassen und rautenförmig einritzen. Im Kochbeutel vakuumieren und im Sous-vidé-Garer für 2-3 Stunden bei 50 °C garen.

Sauce Cumberland

Pfefferkörner im Mörser zerkleinern, mit feingewürfelte Schalotten und dem Rotweinessig aufkochen und stark reduzieren. Die Orangen mit einem Zestensneider schälen und die Zesten zur Seite stellen. Den Saft auspressen und mit Kalbsfond, Portwein und Johannisbeergelee zu den Schalottenwürfeln geben und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Zitrone mit dem Zestensneider schälen. Orangen- und Zitronenzesten eine Minute blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und die Zesten zugeben.

Gemüse

Gemüse in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen und dann kalt abschrecken. Vor dem Servieren in geschäumter Butter erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln

Kartoffeln (mit oder ohne Schale, ganz oder halbiert) in Butter anbraten, zugedeckt dünsten.

Fertigstellen und Anrichten

Roastbeef kurz in Öl anbraten, in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Cumberland-Sauce, Kartoffeln und Gemüse anrichten.

Wein

2015 Camins del Priorat, Alvaro Palacios, Spanien

Beschwipstes Apfelkompott mit Tonkabohneneis

Einkaufsliste für 20 Personen



| | |
|--------|----------------------|
| 400 g | Aprikosen getrocknet |
| 1,2 kg | Äpfel |
| | Calvados |
| | Butter |
| | Honig |
| | Sternanis |
| 200 g | Walnüsse |
| 1 Bd | Minze |
| 500 mL | Schlagsahne |
| 500 mL | Milch |
| 2 | Tonkabohnen |
| 8 EL | Zucker |
| 2 | Vanilleschoten |
| 12 | Eigelb |

Apfelkompott

Aprikosen halbieren und im Calvados ca. 2 Stunden marinieren. Äpfel schälen, entkernen, in 2 cm dicke Spalten schneiden und in heißer Butter anbraten. Honig, Sternanis und die Aprikosen ohne Flüssigkeit zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Walnusshälften dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Calvados zugeben und ggf. flambieren.

Tonkabohneneis

Sahne und Milch mit 6 EL Zucker und den Tonkabohnen aufkochen, abkühlen und gut durchziehen lassen.

Eigelb mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker (Zucker mit ausgekratzter Vanilleschote) und einer Prise Salz aufschlagen.

Sahne-Milch-Mischung bis kurz vor dem Sieden erwärmen. Zu dem Eigelb gießen und gut verrühren. Die ganze Mischung im Topf (besser im Wasserbad) leicht erwärmen, bis die Masse leicht bindet, dann sofort abkühlen, da das Eigelb sonst gerinnt.

Dann die gut vorgekühlte Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Apfelkompott auf einen Teller geben, mit Tonkabohneneis und Minze garnieren.

Wein / Getränk

Cidre und/oder Calvados