

Stahlhofen



Lecker, frisch
lecker, wie der
lecker, Mai!

2. Männerkochen
Stahlhofen, 29.04.2017

MAI is' dat lecker!

Das MAI-Menü:

*Mairüben-Carpaccio
mit Honig-Senf-Dressing, dazu Knoblauch-Röstbrot*

*Löwenzahn-Schaumsüppchen
mit Geflügel-Saté-Spießchen*

Hausgemachte Bandnudel mit frischem Bärlauchpesto

*Gebratenes Schweinefilet,
frischer Spargel (im Ofen gegart),
hausgemachtes Kartoffel-Gratin
& Sauce Hollandaise*

*Warmer Rhabarber-Muffin an Erdbeersalat
& Waldmeister-Parfait*

Mairüben-Carpaccio mit Honig-Senf-Dressing (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 Bund Mairübchen (Navetten)
Salz und Pfeffer
2 TL Senf
1 ½ TL Honig
1 Schalotte
1 EL Weißweinessig
2 EL Balsamessig weißer
2 EL Öl
3 EL Wasser
Butter
Knoblauch
etwas Baguette oder Ciabatta

Zubereitung: Die Enden von den Mairüben abschneiden, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Fächerartig auf einer Platte oder einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotte klein würfeln und alle Zutaten, bis auf das Öl, vermischen. Jetzt unter Rühren langsam das Öl einfließen lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Das Dressing über die gefächerten Mairüben träufeln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Dazu Baguette oder Ciabatta in feine Scheiben schneiden. Butter in Pfanne verflüssigen, etwas salzen und gestoßenen Knoblauch (mit Schale, nur die Zehen andrücken) hinzugeben. Bei milder Hitze die Brotscheiben darin goldbraun rösten.

Brunnenkresse-Schaumsüppchen (aktualisiert: Löwenzahn-Schaumsüppchen) (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 200 g Brunnenkresse -> *durch ca. 150 g Löwenzahn und etwas Basilikum ersetzen*
2 Schalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
2 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe (am besten selbst hergestellt)
200 g Sahne
2 EL Sahne, geschlagen
n. B. Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Kresse waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsebrühe und Sahne zufügen, unter Rühren kräftig aufkochen und ohne Deckel um ein Drittel einkochen lassen.

Die Suppe mit den Kresseblättern und der restlichen Butter fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren aufkochen und die geschlagene Sahne einarbeiten.

Saté-Spieße

(ca. 4 Portionen als Hauptspeise)

Zutaten: 2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer, walnussgroß
1 Zwiebel
2 TL Koriander
Öl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlener (Cumin)
2 EL Sojasauce
700 g Hähnchenbrustfilet
Salz

Zubereitung: Knoblauch abziehen, 2 Zehen fein hacken. Ingwer schälen, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln. Koriander zerstoßen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Koriander mit Kreuzkümmel darin ca. 1 Min. anrösten. Mit Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und der Sojasauce, pürieren. Fleisch abbrausen, trockentupfen und waagrecht halbieren. Hälften längs halbieren. Wellenförmig auf Spieße stecken, mit der Würzpaste marinieren, mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin von jeder Seite goldbraun anbraten.

Nudelteig -am besten für die Nudelmaschine-

(ca. 1,5 Portionen)

Zutaten: 125 g Mehl, Typ 405
125 g Grieß (Hartweizen-)
1 Ei
etwas Wasser

Zubereitung: Grieß, Mehl und Ei mit den Knethaken des Handrührgerätes zu streuselartigen Krümeln verrühren. Nun nach und nach in kleinsten Mengen (teelöffelweise) kaltes Wasser hinzugeben und weiter kneten, bis kein trockener Grieß oder trockenes Mehl mehr zwischen den "Streuseln" zu sehen ist. Zum Schluss die Streusel mit der Hand zu einem festen Teig zusammenkneten. Eine Kugel formen und in Folie mindestens eine Stunde kaltstellen.

Nach der Ruhezeit den Teig in kleinen Portionen (ca. 80 - 100 g) durch die Nudelmaschine geben. Einmal falten und wieder durchgeben, insgesamt ca. 12 - 15 Mal! Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er in den ersten Durchgängen noch reißt, und erst so nach dem 4. oder 5. Durchlauf geschmeidig wird. Der Teig darf sich nicht klebrig anfühlen. Dann braucht es auch kein Mehl, um den Teig sauber durch die Maschine zu bekommen.

Jetzt erst den Abstand der Walzen bis zur gewünschten Dicke (2 - 3 mm) verringern und nach Belieben schneiden oder formen. Die Pasta auf einem Ständer oder einem Küchentuch locker auslegen, bis sie verwendet wird. In viel und kräftig gesalzenem Wasser je nach Dicke ca. 2-3 Min. kochen. Die Zeit starten, wenn die Pasta in den Topf hinein gegeben wird, auch wenn das Wasser dann erst mal nicht mehr kocht!

Bärlauchpesto

Zutaten: 200 g Bärlauch
50 g Pinienkerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
500 ml Rapskernöl (Bio)
100 g Parmesan oder Pecorino
3 Knoblauchzehen
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
Salz (gerne auch grobes Meersalz!)

Zubereitung: Bärlauchblätter waschen, in der Salatschleuder sehr gründlich 3 bis 4 Mal schleudern, bis keine Feuchtigkeit mehr austritt, anschließend grob hacken und in eine Rührschüssel geben. Knoblauchzehen hacken und mit der Kernemischung dazugeben. Öl aufgießen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Käse reiben und gut untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen und vor Licht und Sonne schützen. Im Kühlschrank ist dieses Pesto bis zu einem Jahr haltbar.

Spargel, im Ofen gegart (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 2 kg Spargel
2 EL Butter
Zucker
Salz & Pfeffer

Zubereitung: Spargel putzen und schälen. Zusammen mit der Butter auf ein Stück Folie (glänzende Seite nach innen) geben, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zu einem Päckchen packen. Ca. 40 - 45 Minuten bei 160 °C Umluft garen. (Kleiner Tipp: Wenn für mehrere Portionen Spargel zubereitet werden soll, gart dieser besser, wenn er in mehreren Päckchen in den Ofen kommt!)

Tipp: Die Spargelschalen und Abschnitte in Salzwasser auskochen – ist eine super Grundlage für eine Spargelcreme-Suppe!

Schweinefilet, gebraten (ca. 4 Portionen)

Zutaten: ca. 500 g Schweinefilet (am Stück)
Öl zum Braten
Salz & Pfeffer

Zubereitung: Fleisch in einer Pfanne von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 160 °C max. 10 Minuten zu Ende garen (besser niedriger – ca. 100° C – dann kann das Fleisch bis 2 Stunden ruhen). Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, dann erst aufschneiden.

Sauce Hollandaise

(für ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 Schuss Weißweinessig
2 Schalotten
120 ml Weißwein
2 Nelken
2 Lorbeerblätter
1 Salz und Pfeffer
300 g Butter
4 Eigelb

Zubereitung: Butter klären, d.h. in einem Topf erwärmen, bis diese flüssig ist. Wenn die Sauce ganz fein werden soll, anschließend durch ein Sieb mit Küchentuch passieren und somit die Molke entfernen (kann auch einfach abgehoben werden).

Weißweinessig, Weißwein, Nelke, Lorbeerblatt, Schalotte in groben Stücken, Pfeffer und Salz in einem Topf erhitzen und etwas reduzieren lassen. Reduktion mit den Eigelben auf dem Wasserbad schaumig/cremig schlagen. Vorsicht, nicht zu heiß, sonst gibt es Rührei! Jetzt langsam unter ständigem Rühren die flüssige (lauwarme) Butter zufügen. Noch einmal abschmecken.

Kartoffelgratin

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
2 Zehen Knoblauch
300 ml Milch
200 ml Sahne
Muskat

Zubereitung: Milch, Sahne und angedrückten Knoblauch in einem Topf zusammen aufkochen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese in die heiße Flüssigkeit geben, gut vermengen und in eine passende Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten bei 160 °C Umluft goldgelb garen.

Waldmeistersirup -aromatisierter Läuterzucker-

Zutaten: gut 100 g frischer Waldmeister
500 g Zucker
500 ml Wasser

Den frischen Waldmeister (ohne Blüten!) waschen und abtropfen lassen. Etwas anwelken lassen.

Zucker und Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist und das Wasser richtig kocht. Den Waldmeister in die Zuckerlösung geben und 3 - 4 Minuten kochen lassen, weitere 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und den Sirup warm in eine Flasche füllen (wenn er zu kalt ist nochmals bis zum Sieden aufheizen).

Waldmeisterparfait

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 150 g Naturjoghurt, Vollmilch
2 EL Zucker
8 EL Sirup (Waldmeistersirup)
250 ml Schlagsahne

Zubereitung: 150 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Zucker und 8 EL Waldmeistersirup verrühren. 250 ml Schlagsahne steif schlagen. Vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Abfüllen (z.B. Kastenform) und mind. 3 Std. einfrieren.

Rhabarber – Muffins

(ca. 12 Stück)

Zutaten: 200 g weiche Butter oder Margarine
200 g Zucker
4 Eier
Mark einer frischen Vanille-Schote
200 g Mehl
½ Pck. Backpulver
500 g Rhabarber

Zubereitung: Rhabarber in kleine Stücke schneiden, abziehen ist nicht notwendig. Mit einem Handrührgerät Butter, Zucker und Vanillemark schaumig rühren, danach Eier hinzugeben. Mehl und Backpulver der Masse zufügen und so lange vermengen, bis es eine glatte Masse ergibt. Rhabarber mit einem Kochlöffel unterheben. Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C - 180°C ca. 25 - 30 Minuten backen.

Tipp: Ich empfehle die Kombination von Muffinblech und Papierbackförmchen, damit die Muffins ihre typische Form behalten

Erdbeersalat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1,2 kg Erdbeeren
4 gehäufte EL Zucker (nach Geschmack mehr oder weniger)
3 EL Aceto balsamico
1 Spritzer Zitronensaft
ca. 100 ml Rum

Zubereitung: Erdbeeren putzen, Stiele entfernen. 1 kg in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Aus 200 g Erdbeeren mit Rum, Zucker, Zitronensaft und Balsamico eine Marmelade kochen (hier eignen sich auch Abschnitte, die weich aber nicht verdorben waren – beim Putzen schon vorher zur Seite legen!). Marmelade abkühlen lassen und über die geschnittenen Erdbeeren geben. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Balsamico und Zucker abschmecken.