



Die Rezepte zur Folge 2: Rezepte für den Männerabend

Grünkernfrikadellen mit selbstgemachtem Ketchup



Zutaten:

Für die Frikadellen

50 g Grünkern (Korn)
100 g Grünkern (Schrot)
300 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
2 Eier
ca. 3 gehäufte EL Paniermehl
1 gehäufter TL grober Senf (z.B. Ursenf)
weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz
½ Bund glatte oder krause Petersilie
Olivenöl

Zum Anrichten

Je ein paar Zweige Basilikum und Rosmarin

Für das Ketchup

200 g frische Rispen-Tomaten
200 g passierte Tomaten
2 gehäufte EL Tomatenmark
1 Zwiebel
2 EL Honig
40 g Rohrzucker
3 EL Weißen Balsamico
2 gehäufte EL Tomatenmark
2 EL Rapsöl
Salz

Zubereitung:

Für die Frikadellen den Grünkern (Korn) zum Kochen bringen und 10 min. köcheln, dann den Schrot dazugeben und weitere 10 min. kochen. (Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.) Der Grünkern sollte nach 20 min. zu einer dicken Masse eingekocht sein und keine Flüssigkeit mehr haben. Die Grünkernmasse etwas kalt rühren.

Parallel dazu die Zwiebel schälen und fein würfeln und die Petersilie hacken. Beides zur kalten Masse geben, die Eier und den Senf dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Paniermehl abbinden und die Masse durchkneten. Dann aus der Masse Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kross ausbacken.

Für das Ketchup die Zwiebel schälen und würfeln. Die Würfel in einem Topf mit dem Rapsöl anschwitzen, den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Die Rispen-Tomaten vierteln und mit in den Topf geben, dann Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben und mit Honig, Essig und Salz abschmecken. Ca. 20 min köcheln lassen, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist.

Zum Schluss das Ketchup mit dem Stabmixer pürieren und in einem Einmachglas abfüllen.

Die Grünkern-Frikadellen mit dem hausgemachten Ketchup anrichten und mit Basilikum und Rosmarin garnieren.



Chili con Gambas



Zutaten:

600 g rohe, geschälte Garnelenschwänze
250 g Augenbohnen (Über Nacht einweichen!!!)
4 Schalotten
3 mittelscharfe Peperoni (rot und grün)
2 Knoblauchzehen
500 ml passierte Tomaten
4 cl brauner Tequila
Abrieb von ½ Orange
1 Stange gekochter Zuckermais
Meersalz
3 EL Olivenöl
etwas frischer Koriander

Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Bohnen abgießen, abwaschen, in einem Topf – ohne Salz! - zum Kochen bringen und für ca. 30 min. kochen. (Nur soviel Wasser verwenden, dass die Bohnen am Ende das Kochwasser fast komplett aufgenommen haben, ansonsten abgießen!)

Parallel die Schalotten schälen und in Ringe schneiden und den Knoblauch häuten und grob würfeln. Die Peperoni in Ringe schneiden und alles zusammen in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit einem Messer den Mais vom Strunk abschneiden, ebenfalls in den Topf geben. Mit den passierten Tomaten aufgießen und ca. 20 min. köcheln lassen.

Die Garnelenschwänze mit einem Messer grob hacken und ebenso wie die weichen Bohnen in den Chili-Topf geben. Alles noch einmal für 2-3 min. köcheln.

Die Tomatensauce mit Orangenabrieb, Tequila und Salz abschmecken.

In tiefen Tellern anrichten und mit Koriander oder Petersilie garnieren.

Schmorbraten mit Backofenkartoffeln und Krautsalat



Zutaten:

Für den Braten

1 Bürgermeisterstück vom Rind (ca. 1 kg)
1 Karotte
¼ Knollensellerie
1 Zwiebel
200 ml Rotwein
200 ml Wasser
1 gehäufte EL Tomatenmark
Salz
Schwarzen Pfeffer aus der Mühle
1 Lorbeerblatt
Olivenöl

Für die Kartoffeln

600g rote Kartoffeln
Olivenöl
Meersalz
etwas Rosmarin zum Garnieren

Für den Salat

1 Spitzkohl
1 EL Kümmel (ganzes Korn)
50 g Speck
1 Spritzer Olivenöl
Meersalz
1 EL Weißen Balsamico
2 EL Rapsöl
etwas Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl im Bräter von beiden Seiten anbraten, dann kurz zur Seite stellen.

Das Wurzelgemüse in gleich große Würfel schneiden und im gleichen Bräter anschwitzen, dann das Tomatenmark einrühren und ein Lorbeerblatt dazugeben. Nach und nach mit Rotwein und Wasser ablöschen und dabei den Bratensatz am Boden mit Hilfe eines Holzlöffels ablösen und in die Saucenfond einrühren. Dann das Fleisch auf das Gemüse setzen. Den Topf mit einem Deckel schließen und den Braten für ca. 1 1/2 Std. bei niedriger Hitze schmoren lassen.

Anmerkung: Wer nach der französischen Methode „Feu Doux“ kocht bzw. einen Doufeu-Bräter benutzt, füllt Eis in die Deckelauswölbung und lässt den Braten ohne zu Öffnen schmoren, der kondensierende Dampf tropft vom Deckel auf den Braten. Wer einen normalen Bräter benutzt, sollte das Fleisch hin und wieder wenden und gegebenenfalls etwas heißes Wasser oder Kalbsfond nachgießen.

Die gewaschenen Kartoffeln vierteln, in eine Backform geben und mit Meersalz bestreuen. Öl darüber geben, alles gut mischen und im Ofen bei 180° Umluft ca. 30 min. backen.

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Kohlhälften dann ganz fein aufschneiden und in eine große Schüssel geben. Den Kohl salzen, gut durchkneten und etwas ziehen lassen.

Derweil den Speck fein würfeln und in einer Pfanne mit ganz wenig Olivenöl kross ausbacken.

Den Spitzkohl mit Essig und Öl marinieren, etwas Kümmel und den krossen Speck dazu geben, umrühren und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, aufschneiden, mit der Sauce, den Kartoffeln und dem Krautsalat auf Tellern anrichten. Mit Rosmarin garnieren.

Cheesecakes

Cheesecakes



Zutaten:

ca. 200 g zerbröselte Dinkelkekse
2 Eier
300 g Frischkäse
125 g Quark
70 g Zucker
1 Vanilleschote
Abrieb von 1 Limette
250 g große Blaubeeren
2 EL Rohr-Zucker
1 Muffinblech mit Mulden oder kleine Backförmchen
flüssige Butter zum Einpinseln

Zubereitung:

Die beiden Eier mit Zucker und dem Mark der Vanilleschote in der Küchenmaschine oder mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Frischkäse und Quark in die Masse einarbeiten, den Abrieb von einer Limette dazugeben und unterrühren.

Dann das Muffinblech einbuttern, die Kekse hineinbröseln und die Eier-Quark-Masse darauf geben.

Die kleinen Cheesecakes im Ofen bei 180° Umluft ca. 15–20 min. backen.

Parallel dazu, die Blaubeeren zuckern und in einer Pfanne schwenken, damit sie Saft ziehen und warm werden.

Die kleinen Cheesecakes mit einem Löffel oder einer kleinen Palette aus der Form holen und mit den Blaubeeren auf Tellern anrichten.