

Rezepte für den Groß Glienicker Männerkochkreis am 18. Juli 2012

- Erbsenschaumsüppchen mit Krabben
- Schweinefilet mit glasierten Möhren und Zuckerschoten
- Joghurt-Mousse auf Fruchtspiegel mit frischen Beeren

Erbsenschaumsüppchen

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
½ Zwiebel	2 Zwiebeln
20g Butter	60g Butter
1 TL Zucker	3 TL Zucker
400g Erbsen (aus der Tiefkühlung)	1200 g Erbsen, fein (tiefgekühlt)
300 ml Hühnerbrühebrühe	1 l Hühnerbrühe
4 Stiele Dill	2 Bund Dill
2 EL Sahne	1 ½ Becher Sahne, flüssig
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer,
Chilipulver	Chillipulver
<u>Für die Deko</u>	<u>Für die Deko</u>
50 g geschlagene Sahne	1 ½ echer Sahne, geschlagen
50 g roter Forellenkaviar oder Krabben	200 g Nordseekrabben
4 Zweige Dill	12 Zweige Dill

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dabei unter Zugabe von Zucker leicht karamellisieren.

→ Tipp: Danebenstehen und gelegentlich umrühren, dabei die Temperatur im Auge behalten.
Die Zwiebeln sollen nicht braun werden!

Die gefrorenen Erbsen zugeben, kurz mitdünsten lassen, dann mit der Brühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen, die Temperatur herunterschalten und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Etwa 1 Tasse Erbsen aus der Flüssigkeit nehmen und für die Dekoration zur Seite stellen.

Dill waschen, trocken tupfen.

Pro Person eine Dillspitze zum Garnieren beiseitelegen, restlichen Dill von den Stielen zupfen, mit der flüssigen Sahne in die Suppe geben. Den Topfinhalt gründlich pürieren, anschließend durch ein Sieb passieren.

Die aufgefangene Flüssigkeit kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Zum Servieren die Suppe in vorgewärmten Tellern mit geschlagener Sahne, einigen ganzen Erbsen, Dillspitzen und etwas Forellenkaviar (oder Krabben) garnieren.

Schweinefilet

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
800 g Schweinefilet im Stück, aus der Mitte geschnitten Salz, Pfeffer 4 Knoblauchzehen 1 Biozitrone 4 Zweige Rosmarin Butaris zum Anbraten	2400 g Schweinefilet in möglichst großen Stücken, aus der Mitte geschnitten Salz, Pfeffer 12 Knoblauchzehen 3 Biozitronen 12 Zweige Rosmarin Butaris zum Anbraten

Zubereitung:

Die Filets von Fett und Sehnen befreien. Butaris in die kalte Pfanne geben und heiß werden lassen (Probe: Bläschen am Holzstiel). Das Fleisch mit Küchenkrepp trockentupfen, kräftig salzen und pfeffern, dann sofort in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten scharf anbraten.

→ Tipp: Schweinefleisch verträgt beim Braten weniger Hitze als Rindfleisch, also nicht volle Hitze geben!

Sobald das Fleisch eine schöne braune Kruste bekommen hat, aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.

In der Zwischenzeit eine Paste erstellen aus gepresstem Knoblauch und abgeriebener Zitronenschale. Die Filets mit dieser Paste bestreichen und mit Rosmarinzwiegen abdecken. Bei 140° Ober- / Unterhitze für ca. 40 Min. in den Backofen stellen.

Evtl. ausgetretenen Fleischsaft zur Soße in die Pfanne geben, dann das Fleisch mit Alufolie abdecken und weitere 5 Min. außerhalb des Ofens ruhen lassen.

Wenn das Fleisch aus dem Backofen genommen wird, sofort große Teller in den Ofen stellen, zum Anwärmen!

Vor dem Servieren die Filets in gut 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

Senf-Sahne-Soße

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
4 EL weißer Balsamessig 1 Becher Sahne, flüssig 1-2 TL Hühnerbouillon instant 1 Lorbeerblatt, Petersilienstengel evtl. Salz, Pfeffer evtl. 1 TL Zitronensaft 2 TL Dijon-Senf	12 EL weißer Balsamico 3 Becher Sahne, flüssig ca. 4 TL Hühnerbouillon instant 3 Lorbeerblätter, Petersilienstengel evtl. Salz, Pfeffer evtl. etwas Zitronensaft 6 TL Dijon-Senf

Die Soße wird in der gleichen Pfanne zubereitet, in der vorher die Filets angebraten wurden.

Dazu den Bratensatz mit weißem Balsamico ablöschen, einmal aufkochen lassen und dabei mit einem großen Holzlöffel allen Bratensatz loskratzen, der sich auf dem Boden und an den Seiten der Pfanne festgesetzt hat. Die Flüssigkeit auf etwa 1/3 der ursprünglichen Menge einkochen lassen.

Anschließend die flüssige Sahne dazugeben und mit Hühnerbouillon, Lorbeerblättern und Petersilienstengeln würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Min. ebenfalls etwas einkochen. Abschmecken, eventuell mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Senf erst kurz vor dem Anrichten unterrühren.

Zum Anrichten erst etwas Soße auf die Teller geben, dann die Fleischscheiben dachziegelartig darauf anrichten.

Glasierte Möhren

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
500 g Möhren 1 Stück Butter 1-2 TL Zucker 1 ½ Tassen Wasser Petersilie	1,5 kg Möhren 1-2 EL Butter ca. 4 TL Zucker 2 -3 Tassen Wasser Petersilie

Zubereitung:

Die Möhren waschen, putzen und in möglichst gleichmäßige längliche Streifen schneiden.

In Butter andünsten, Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze leicht karamelisieren lassen,

Wasser und Salz zugeben, einmal aufkochen lassen. Anschließend im geschlossenen Topf etwa 12 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Gegen Ende der Garzeit mit Petersilie bestreuen.

Zuckerschoten

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
200 g Zuckerschoten 1 TL Salz, 1 Prise Zucker 20 g Butter	500 g Zuckerschoten 1-2 TL Salz, 1 TL Zucker 40 g Butter

Zubereitung:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen. Die Zuckerschoten in dem kochenden Wasser bei offenem Deckel 2 bis 3 Minuten blanchieren, dann das heiße Wasser abgießen, die Schoten kalt abschrecken. Anschließend die Butter in den Topf geben, eine Prise Zucker zufügen und die Schoten noch einmal kurz erwärmen, sofort servieren.

Joghurt-Mousse

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
300 g Naturjoghurt 100 g Zucker 1 ½ unbehandelte Zitronen 4 Blatt Gelatine 250 g Schlagsahne	1 kg Naturjoghurt 300 g Zucker 4-5 unbehandelte Zitronen 12 Blatt Gelatine 750 g Schlagsahne

Zubereitung:

Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Zitronenschale mit einer Reibe abreiben. Mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren. Gelatine mit kaltem Wasser bedecken und 5 Min. einweichen. Die Gelatine mit den Fingern herausfischen und ausdrücken. Zusammen mit dem Zitronensaft in einen Topf geben und leicht erwärmen. Dabei ständig umrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.

Gelatine in Joghurtmasse unterheben. Schüssel 10 Min. in den Kühlschrank stellen.

Kalte Sahne steif schlagen. Die langsam gelierende Masse aus dem Kühlschrank nehmen, die Sahne mit dem Schneebesen vorsichtig unterziehen.

Im Kühlschrank fest werden lassen, später mit einem feuchten Esslöffel Nocken ausstechen

Fruchtsoße

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
250 g gemischtes Beerenobst, tiefgekühlt 1 EL Zitronensaft 1 EL Zucker	750 g gemischtes Beerenobst, tiefgekühlt 3 EL Zitronensaft 3 EL Zucker

Zubereitung:

Tiefgekühlte Waldbeermischung in einen Topf geben, Zitronensaft zufügen und unter leichtem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Früchte aufgetaut sind und Saft ziehen, den Zucker zugeben. Einmal aufkochen, anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Noch einmal abschmecken.

FrISCHE Beeren der Saison

Zubereitung:

Minze, Erdbeeren und Blaubeeren kalt abbrausen und trockentupfen.
Erdbeeren putzen, evtl. halbieren.

Anrichten:

Die Nachspeise wird auf großen Tellern angerichtet. Dafür zunächst auf jeden Teller durch ein feines Sieb ein wenig Puderzucker streuen, dann 2-3 EL von der Fruchtsoße auf die Teller geben. Mit Hilfe von zwei feuchten Esslöffeln Nocken aus der Mousse stechen und je zwei auf den Tellern drapieren, mit den Beeren umlegen und mit Minzeblättchen dekorieren.