

Rezepte für den Groß Glienicker Männerkochkreis am 19. Juni 2013

- Salat von grünem Spargel und Melone
- Schweinefilet aus dem Backofen mit glasierten Möhren
- Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Vanilleeis

Salat von grünem Spargel und Melone

<u>Zutaten für 4 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
650 g grüner Spargel	2 kg grüner Spargel
1 Stück Wassermelone, etwa 300 g	1 Stück Wassermelone, knapp 1 kg
40 g Pinienkerne	120 g Pinienkerne
125 g Parmaschinken	375 g Parmaschinken
1 Limette	3 Limetten
4 EL Olivenöl	12 EL Olivenöl
1 Beet Kresse	3 Beete Kresse
Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer

Zubereitung :

Spargel abspülen, das untere Drittel der Stangen schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch der Melone zunächst in etwa 2 cm dicke Scheiben und dann in nicht zu große, schöne Dreiecke schneiden. Schinkenscheiben dritteln, den Limettensaft auspressen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Spargelstücke darin 3-4 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten.

Spargel, Melone und Schinken in eine Schüssel geben, mit Limettensaft und dem restlichen Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Den Salat auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Kresse bestreuen.

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. 35 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.

Dazu werden Salzkartoffeln gereicht.

Erdbeer-Rhabarber-Kompott

<u>Zutaten für 6 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
500 g Rhabarber 500 g Erdbeeren 1 EL Zitronensaft 75 g Zucker 1 Päckchen Vanillezucker ¼ TL Zimt 1/8 l Kirschsafft	1 kg Rhabarber 1 kg Erdbeeren 2 EL Zitronensaft 150 g Zucker 2 Päckchen Vanillezucker ½ TL Zimt ¼ l Kirschsafft

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, vom Stielansatz befreien, trockentupfen und halbieren. Blätter und Stielansätze vom Rhabarber abschneiden, wenn nötig, die Haut abziehen. Rhabarber in Stücke schneiden und in einem Kochtopf füllen.

Den Kirschsafft angießen, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft zugeben und einmal aufkochen. Auf niedrige Stufe zurückschalten und das Kompott gut 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Rhabarber weich wird.

Vom Herd nehmen, Erdbeeren unterheben, mit Zimt würzen und noch mal abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Vanilleeis

<u>Zutaten</u>
300 ml Milch 600 ml Sahne 1 Vanilleschote 1 Prise Salz 4 Eigelb 6 EL Zucker

Zubereitung:

Milch und Sahne in einen Topf geben, die aufgeschlitzte Vanilleschote dazugeben, alles vorsichtig aufkochen. Die Vanilleschote herausnehmen, das Mark auskratzen und in die Milch zurückgeben. 1 Prise Salz hinzufügen.

Eigelb mit Zucker aufschlagen, die warme Milch langsam zugießen, alles gut verrühren. Die Masse im Kühlschrank kühlen, dann in der Eismaschine zu Eis verarbeiten.

Anrichten / Deko

<u>Zutaten für 6 Personen</u>	<u>Zutaten für 12 Personen</u>
36 Erdbeeren frische Zitronenmelisse	72 Erdbeeren frische Zitronenmelisse

Rhabarberkompott mit einer Suppenkelle in tiefe Teller füllen, Vanilleeiskugel dazugeben. Um den Rand halbierte Erdbeeren legen. Mit Melisseblättchen verzieren.