

8. Kochabend am 20.12.2013  
alle Rezepte für 6 Personen

Menü:

Möhrencremsuppe  
Gulasch nach altem Familienrezept  
mit Bandnudeln und Feldsalat mit Speck  
Mousse au chocolat

## **MÖHRENCREMSUPPE**

**Zutaten:** 750 g Möhren, 3 Zwiebeln, 60 g Butter, 1 1/2 Liter Gemüsebrühe, 6 EL Sahne, Pfeffer, Salz, Knoblauch, 6 EL Kresse o. Petersilie

Möhren mit einem Sparschäler schälen und in Würfel schneiden. In einem Suppentopf Butter auslassen. Möhren und Zwiebeln hell andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze einmal aufkochen, auf mittlere Stufe zurückschalten und die Möhren in ca. 10 Minuten weich kochen. Einige Möhrenscheiben für die Dekoration, beiseite legen. Restliche Möhren mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Sahne abrunden und mit Pfeffer, Salz und einer kleinen Zehe durchgepressten Knoblauch würzen.

Suppe heiß servieren und mit den Möhrenscheiben und etwas Petersilie dekorieren.

## **RINDSGULASCH MIT BANDNUDELN**

**Zutaten:** 1000 g Rindergulasch, 40 g Fett, 4 Zwiebeln, Knoblauch, 1 Dose Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, 1/4 L Rotwein, 1/2 L heißes Wasser, 4 TI Instantbrühe, 6 TI Soßenbinder und dazu 500 bzw. 400 g Bandnudeln

Dieses Gulasch wird nach einem alten Familienrezept zubereitet und wird besonders zart. In einem Schmortopf oder einer großen Viereckpfanne Fett wie z.B. Butterschmalz stark erhitzen. Rindergulasch portionsweise kräftig anbraten, bis es leicht bräunt. Wenn man zuviel Fleisch auf einmal zufügt, wird viel Fleischsaft abgegeben und aus dem Braten wird ein Kochen, wodurch das Gulasch zäh werden würde. Fertig gebratenes Fleisch auf einen tiefen Teller legen. Zwiebeln und Knoblauch in größere Würfel schneiden und im Bratfett leicht anbraten, aber nicht bräunen, damit der Knoblauch nicht bitter schmeckt. Tomatenmark unter die Zwiebeln rühren und mit Pfeffer, Salz und einer Prise Cayennepfeffer pikant würzen. Trocken Rotwein angießen und den Bratenfond unter Rühren mit dem Kochlöffel vom Boden lösen. Gulasch zufügen und den aufgefangenen Bratensaft ebenfalls in die Soße gießen. Einen Deckel auflegen und das Gulasch auf mittlerer Temp. ca. 90 Minuten schmoren. Dabei

gelegentlich umrühren. Wasser aufkochen, mit Instantbrühe verrühren und die Gulasch soße damit auffüllen. Alles kurz aufkochen und wenn nötig mit dunklem Soßenbinder andicken. Gulasch ohne Deckel auf niedr. Temperatur warm halten.

Nudeln in Salzwasser bzw. nach Anleitung kochen.

## **FELDSALAT MIT SPECK**

**Zutaten:** 300 g Feldsalat, 200 g Speck, 6 EL Walnussöl, 4 EL Weißweinessig, Pfeffer, Salz und evtl. Knoblauch.

Feldsalat mit Speck möglichst frisch zubereiten und nicht lange ziehen lassen. Feldsalat putzen abspülen und trockenschleudern. Salat auf Tellern verteilen. Den Speck in einer Pfanne kross ausbraten. Inzwischen eine Marinade aus Öl und Weinessig rühren. Mit frisch gem. Pfeffer, Salz und frisch gepr. Knoblauch würzen. Marinade über den Salat gießen und die heißen Speckwürfel verteilen.

## **MOUSSE AU CHOCOLAT**

**Zutaten:** 120 g Butter, 200 g Blockschokolade, 6 Eigelb, 150 g Zucker, 6cl. Espresso (ggf. Instant Kaffeepulver), 6 Eiweiß

Mousse au chocolat ist wohl das bekannteste Dessert aus Frankreich. Es gibt verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten, wobei wir uns für die klassische Variante ohne Alkohol und Sahne entschieden haben. Heißer Espresso etc. wird zum besseren Auflösen des Zuckers verwendet und verleiht dem Nachtische eine besondere Note. Man kann den Espresso auch durch Cognac oder anderen Alkohol ersetzen. Für die Zubereitung sollten unbedingt BIO-Eier verwendet werden, da die Eier roh verarbeitet werden. Deshalb sollte das Dessert immer frisch zubereitet werden (In dieser Form). Für die Zubereitung zunächst Butter in einem kleinen Topf auf niedriger Temp. verlaufen lassen. Den Blockschokolade zerkleinern und unter Rühren mit dem Kochlöffel und der Butter schmelzen lassen. Den Topf vom Herde nehmen und beiseite stellen. Eier in zwei Schüsseln trennen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Das geht am besten mit dem Quirl. Eine halbe kleine Tasse Espresso kochen und noch heiß unter das Eigelb rühren, damit sich der Zucker besser auflöst. Die Schokomasse zufügen und gut verrühren. Eiweiß in einer Fettfreien Schüssel und einem sauberen Quirl sehr steif schlagen. Zunächst 2 Esslöffel vom Eiweiß unter die Schokomasse ziehen. Dann die Schokolade zum restlichen Eischnee gießen und mit einem Schneebesen locker aber gleichmäßig unterheben. Dabei nicht zu stark rühren damit das Eiweiß nicht zusammenfällt. In Dessertgläser füllen und bis zum servieren im Kühlschrank fest werden lassen.

