

MKCM Menü am 20.04.2017

Vorspeise: Topinambur – Suppe

Zutaten:

- 1kg Topinambur
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- ½ Knollensellerie
- 1 Stange Porree
- n.B. Margarine
- 1 ltr. Gemüsebrühe
- n.B. Muskat, Salz, Petersilie

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und schneiden. Unter Beigabe von Margarine 1 Minute im Topf dünsten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und 10 Minuten garen. Dann die restliche Brühe dazugeben und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und portionieren. Die Petersilie zu guter Letzt darüber streuen.

Hauptspeise: Lammkotelett mit Frühlingskräuter-Kruste

Zutaten:

- 2 kg Lammkarree (Rücken mit Knochen)
- 80 g Toastbrot ohne Rinde
- 6 EL grob geschnittene Frühlingskräuter wie Basilikum, Bärlauch, Kerbel, Thymian, Salbei
- 40g Butter
- 1 Eigelb
- 50g geriebener Hartkäse
- n.B. Salz, Pfeffer
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 grob geschnittene Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml kräftiger Rotwein
- 500 ml dunkler Bratenfond
- ½ TL Speisestärke
- n.B. Petersilie

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grd. Heißluft vorheizen. Den Lammrücken von Sehnen und Häuten befreien. Die Koteletten ausschneiden. Das Toastbrot in Küchenmaschine fein zerkleinern (ev. Pürierstab), die Kräuter zufügen und untermixen.

Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren, das Eigelb unterarbeiten und die Weißbrotmischung, sowie den Käse unterkneten und kalt stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammkoteletten mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten braten. Im Anschluss aus der Pfanne nehmen und 5-6 Minuten ruhen lassen. Nun im Bratensatz Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anbraten, das Tomatenmark unterrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Kurz einkochen, dann mit Bratenfond aufgießen und um 2/3 reduzieren lassen. Den reduzierten Fond durch ein feines Sieb geben. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, die Sauce sämig damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nun die vorbereitete Brotmasse dünn auf der Oberfläche der Koteletten verteilen, glatt streichen, die Fleischteile auf ein Backblech setzen und in den Ofen geben. Das Fleisch 6-8 Minuten überbacken und bei geöffneter Ofentür etwas ruhen lassen.

MKCM Menü am 20.04.2017

Beilage: Bärlauch – Risotto

Zutaten:

350g Risottoreis (Arborio)
2 Zwiebeln
150g Parmesan
3 EL Butter
60g Butter
3 Bund Bärlauch
n.B. Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Bärlauch in Streifen schneiden. Heißes Wasser bereithalten. Die Zwiebeln in der Pfanne mit Butter anschwitzen. Den Reis zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Jetzt immer langsam von dem heißen Wasser zugeben und ständig rühren bis der Garpunkt erreicht ist. (ca. 18 Minuten) Dann Bärlauch und Butter zugeben. Zum Schluss den geriebenen Parmesan unterheben. Bei Bedarf würzen.

Dessert: Vanilleeis mit Rhabarber – Rotwein - Sauce

Zutaten:

1kg Rhabarber
500ml Rotwein lieblich
500ml Apfelsaft
250g Zucker
1 Vanilleschote
2 Zitronen (Saft und Zesten)

Zubereitung:

Den Rhabarber gründlich waschen und schälen. Die Schale aufbewahren. Den Rhabarber in Stücke schneiden. In einer hohen beschichteten Pfanne oder einem Topf den Zucker karamellisieren lassen, die Schalen hinzugeben, die Vanilleschote auskratzen, Mark und Schote hinzugeben sowie die Zitronenzesten und den Zitronensaft.

Alles kurz karamellisieren lassen, dann nach und nach Wein und Saft hinzugeben, gut verrühren. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann in einen Topf seihen, nochmal aufkochen lassen, mit Zucker abschmecken (wird einiges gebraucht, je nachdem wie sauer man es mag) und den Rhabarber hinzufügen.

Kurz noch einmal aufkochen lassen - nicht mehr zu stark rühren, da sonst der Rhabarber zerfällt. Falls ihr es etwas dicklicher möchtet, einfach 2-4 EL Stärke mit einem Schuss Rotwein vermengen, hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

MKCM Menü am 20.04.2017

Einkaufsliste:

- 1kg Topinambur

- 1 Zwiebel
- 2 Zwiebeln
- 1 grob geschnittene Zwiebel

- 2 Möhren
- ½ Knollensellerie
- 1 Stg. Porree
- 3 Bund Bärlauch
- ½ Knoblauchzehe
- 6 EL grob geschnittene Frühlingskräuter wie Basilikum, Bärlauch, Kerbel, Thymian, Salbei

- Petersilie
- 1kg Rhabarber
- 2 Zitronen (Saft und Zesten)
- 1 Vanilleschote

- Margarine

- 350g Risottoreis (Arborio)

- 100g Parmesan
- 50g geriebener Hartkäse

- 3 EL Butter
- 60g Butter
- 40g Butter

- 2 kg Lammkarree (Rücken mit Knochen)
- 250g Zucker
- 80 g Toastbrot ohne Rinde
- 1 Eigelb
- 500 ml dunkler Bratenfond
- Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Speisestärke
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl

- 400 ml kräftiger Rotwein
- 500ml Rotwein lieblich
- 500ml Apfelsaft

- n.B. Vanilleeis