

# Männerkochclub Minfeld am 18.01.2018

Menüfolge:

## Vorspeise: *Cusana*

## *Rindfleischsuppe mit Markklößchen a la*

### **Rindfleischsuppe**

#### Zutaten für 8 Personen

250 g Knochen vom Rind  
1 gr. Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
6 Pfefferkörner, schwarze  
2 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
n. B. Liebstöckel  
500 g Suppenfleisch (hohe  
Rippe  
oder Beinscheibe  
2 ½ Liter Wasser  
½ Kopf Blumenkohl

1 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung

Die Rinderknochen vom Metzger 1-2 Mal durchhacken lassen. Kurz in Wasser ankochen und anschließend kalt abwaschen. Die Zwiebel halbieren und ungeschält mit der Schnittfläche nach unten in einer kleinen Pfann sehr dunkel anrösten. Suppengrün, Liebstöckel, und Gewürze bereitstellen.

Das Fleisch und die abgespülten Rinderknochen mit ca. 2 – 2,5 l kaltem Wasser aufsetzen. Langsam bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Den Schaum, der nun aufsteigt, mit einer Schaumkelle immer wieder abschöpfen. Anschließend das vorbereitete Suppengrün und die Gewürze zugeben und so lange ziehend köcheln lassen, bis das Fleisch weich/gar ist (ca. 2 - 3 Std.).

Wichtig: Die Brühe darf nie kochen, sondern nur sanft köcheln, sonst wird sie trüb.

Schnittlauch kleinschneiden und separat dazureichen.

### **Markklößchen**

1 gr. Markknochen, ca. 40 g  
reines Rindermark  
1 Ei  
Salz und Pfeffer  
1 EL Petersilie  
Muskat  
n. B. Paniermehl  
1 Ei

#### Zubereitung

Mark aus dem Markknochen schaben und in einer kleinen Pfanne zerlassen, durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen. Das abgekühlte Fett schaumig rühren. Danach mit Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen. Mit Muskat kräftig würzen und so viel Paniermehl hinzufügen, dass eine geschmeidige Masse entsteht.

Die Masse ca. 30 Min. ruhen lassen, um mehr Festigkeit zu erreichen, anschl. mit nassen Hän-

Petersilie, fein gehackt  
evtl. Nudeln (Suppennudeln)  
evtl. Maggi  
evtl. Fleischbrühe (Brühwürfel)

den ca.  
1-Euro-große Klobbällchen daraus formen. Erst kurz vor Ende der Gesamtkochzeit der Brühe die Klößchen  
ca. 3 – 5 Min. in die köchelnde Suppe (Flüssigkeit muss sich leicht bewegen) geben, gar ziehen lassen.

Die Brühe nach dem Ende der Kochzeit durch ein feines Sieb gießen. Das Suppengrün wird entfernt.

Die Brühe erneut aufsetzen, den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und mit Suppennudeln, wenn gewünscht, zur Brühe geben, aufkochen lassen, ca.

10 – 15 Min. köcheln lassen, es sollte eine leichte Bewegung in der Suppe sein. Die fertige Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls gewünscht, kann man außerdem noch mit Maggi und einem Fleischbrühwürfel abschmecken das ist Geschmacksache.

## **Hauptgericht:** **hack-Füllung**

## **Wirsingrouladen mit Hähnchen-**

### **Wirsingrouladen**

#### Zutaten

2 gr. Zwiebeln  
1 Bio-Zitrone  
1 Handvoll glatte Petersilie  
4 Hähnchenbrüste (ohne Haut)  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Chilipulver  
1-2 TL Paprikapulver  
2 gr. Wirsing  
4-5 EL Pflanzenöl  
2 EL Tomatenmark  
100 ml Weißwein

#### Zubereitung

Zwiebeln schälen, fein würfeln, Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, Hähnchenfleisch erst längs, dann quer in Streifen schneiden, klein hacken und in eine Schüssel geben.

Eier, Hälfte der Zwiebeln, Zitronenabrieb und Petersilie zum Fleisch geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, zum Fleischteig vermengen.

Vom Wirsing äußere Blätter entfernen, 32 große, schöne Blätter ablösen, Mittelrippen keilförmig rausschneiden. Die Blätter portionsweise 2 – 3

500 ml Gemüsebrühe

Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Restlichen Wirsing halbieren, dann den Strunk jeweils keilförmig heraus schneiden, den Wirsing in feine Streifen schneiden oder hobeln, beiseitestellen.

Je 2 Wirsingblätter überlappend auf die Arbeitsfläche legen. Die Füllung in 16 Portionen teilen, portionsweise eng in die Wirsingblätter einschlagen, Blätter seitlich einschlagen, zu Rouladen aufrollen, mit Küchengarn in Form binden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Rouladen darin portionsweise ringsum anbraten, herausnehmen.

Im Topf restliches Öl erhitzen, übrige Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Tomatenmark unterrühren. Die Wirsingstreifen zufügen, mit Chilipulver würzen und kurz mit angehen lassen. Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen. Alles kurz aufkochen lassen, die Rouladen einlegen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren. Bei Bedarf etwas Brühe oder Wasser angießen. Gemüse auf Teller verteilen, je 2 Rouladen darauf anrichten, servieren.

### Nachtisch:

### **Schokoladencreme**

#### **Schokoladencreme**

1 l Milch  
2 Tafeln gute Bitterschokolade  
8 Eigelb

#### Zubereitung

Die Milch in einen Topf geben. Mit der zerbröckelten Schokolade und den Eigelb so lange auf der heißen Herdplatte rühren, bis die Masse zum Kochen kommt. Nicht weiterkochen, sondern vom Herd nehmen. In eine Glasschale füllen und erhältet in den Kühlschrank stellen.