

MKCM Menü am 13.06.2019

Vorspeise: Tomatensuppe mit Reis

Zutaten: für 8 Personen als Vorspeise

800 g	Tomaten
2	Zwiebel(n), rote
4 EL	Olivenöl
4 TL	Kräuter, gemischte getrocknete
120 g	Reis
1200 ml	Gemüsebrühe
6 TL	Tomatenmark
2 TL	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Sambal Oelek
1 Bund	Petersilie
4 EL	Crème fraîche

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Das Öl im Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Kräuter dazugeben und kurz anbraten, bis die Zwiebeln weich werden. Dabei immer rühren. Nun den Reis untermischen und rühren, bis alle Körner vom Öl überzogen sind. Tomaten und Brühe dazugeben und die Suppe zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Tomatenmark und Sambal Oelek würzen und die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Petersilie fein hacken, und gemeinsam mit der Crème fraîche untermischen und die Suppe nochmal abschmecken.

MKCM Menü am 13.06.2019

Hauptspeise: Schweinemedallions mit grünem Spargel und Penne

Zutaten: für 8 Personen

1200 g	Schweinefilet(s)
875 g	Spargel, grün
4	Möhre(n)
350 ml	Weißwein
400 ml	Sahne
2	Orange(n) (Bio)
2 Bund	Petersilie, glatt
2	Zwiebel(n)
1 Zehe/n	Knoblauch
2 TL	Chiliflocken
2 TL	Pfeffer, roter (Kampot)
100 g	Parmesan
	Meersalz
2 Prise(n)	Zucker, braun
875 g	Penne

Zubereitung:

Das Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den grünen Spargel schälen (nur die 5 cm Endstücke), waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und waschen, danach der Länge nach vierteln und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden. Petersilie fein hacken. Parmesan reiben.

Von den Orangen zunächst die Schale abreiben und dann die Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Die Penne mit reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen und danach abschütten.

In der Zwischenzeit mit etwas Rapsöl die Schweinemedallions von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Danach auf einen Teller geben und ruhen lassen.

In der Pfanne erneut mit etwas Rapsöl die Möhren 1 Minute scharf anbraten. Dann die Spargelstücke hinzufügen und eine weitere Minute scharf anbraten. Mit einer Prise Zucker kurz karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Temperatur bissfest dünsten. Danach auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Nochmals ein wenig Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchstücke kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. Dann Sahne und Chiliflocken hinzufügen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach den Parmesan, die Schweinemedallions, den Spargel und die Möhren hinzugeben und noch 5 Minuten darin ziehen lassen. Nach Belieben mit etwas Saucenbinder abbinden. Zum Schluss den Pfeffer, die Petersilie und den Orangenabrieb dazugeben und mit Salz abschmecken.

MKCM Menü am 13.06.2019

Dessert: Erdbeer-Joghurt-Dessert

Zutaten: für 8 Portionen

1000 g Erdbeeren

1000 g Joghurt

7 EL Zucker

2 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

Vanillezucker, die Hälfte Zucker und Joghurt verrühren.

Erdbeeren säubern, waschen und, bis auf ein paar Früchte zum verzieren, in gewünschte Stücke schneiden. Mit dem restlichen Zucker gut vermischen.

Joghurt und Erdbeeren schichtweise in Gläser einfüllen. Mit den Erdbeeren und evtl. Zitronenmelisse dekorieren.

MKCM Menü am 13.06.2019

Einkaufsliste:

875g grüner Spargel
800g Tomaten
3Bund Petersilie
1 Zitronenmelisse
4 Zwiebeln, rote
1 Knoblauchzehe
1kg Erdbeeren
2 Bio Orangen
4 Möhren

1 gemischte, getrocknete Kräuter

120g Reis
875g Penne

1 Gemüsebrühe
1 Cremefraiche
1kg Joghurt
400ml Sahne

1,2kg Schweinelende
1 Weisswein
100g Parmesan
2Pk. Vanillezucker