

Männerkochclub 82 Heimberg

KOCHABEND VOM 7. JUNI 2024 KÜCHENCHEF: DANIEL SCHLATTER

Bacon-Tomaten-Frischkäsehäppchen
Sommersalat
Lachs an Spinat-Cherrytomate-Parmesansauce m. Reis
Fruchtiges Sommerdessert im Glas
Weisswein :
Rotwein :

Bacon-Tomaten-Frischkäsehäppchen x4

ZUTATEN: Für 4 Personen als Apero:

4 Stk. Toastbrot
8 Scheiben Bacon dünn geschnitten
80 g Frischkäse
0,4 EL Crème fraîche
50 g Tomate, getrocknete in Öl eingelegt und abgetropft
0,4 Zehe Knoblauch
0,4 EL Schnittlauch und 0,4 EL Petersilie
Salz und Pfeffer

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Frischkäse, einen guten Esslöffel Crème fraîche, gepressten Knoblauch, Kräuter und Tomaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Toastbrot entrinden und jede Scheibe kreuzweise in 4 gleich große Quadrate schneiden. Je einen guten Teelöffel der Frischkäsecreme auf ein Toast-Quadrat geben und leicht verstreichen. Keine Angst - die Masse rennt beim Backen nicht davon.

Die dünnen Scheiben Bacon quer halbieren und je eine halbe Scheibe auf den Frischkäse-Toast setzen.

Die Häppchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Im Backofen bei 220 ° Ober/Unterhitze, je nach Ofen, 15 - 20 Minuten backen, bis der Bacon knusprig ist.

Sommersalat x4

ZUTATEN: Für 4 Personen als kleine Vorspeise oder Beilage :

- - **Sauce : 3**
 - EL Olivenoel
- 1 rote Zwiebel, fein geschnitten
 - 100 g Himbeeren
- 5 EL Aceto Balsamico bianco
 - 2 EL Olivenoel
- ½ TL Salz und wenig Pfeffer
- 1 EL grobkörniger Senf
-
-
- **Salat : 200 g Kopfsalat**
 - 100 g Rucola
- 150 g Himbeeren und 2 EL Sonnenblumenkernen geröstet

Sauce: Oel in einer kleiner Pfanne erwärmen. Rote Zwiebel ca. 5 min. andämpfen. Himbeeren , Aceto und Oel begeben,würzen,fein pürieren. Sauce durch ein Sieb streichen, Senf darunterrühren.

Salat : Salat und Himbeeren anrichten. Sonnenblumenkernen darüber streuen, Sauce drüber träufeln

Lachs-Spinat-Cherrytom. -Parm.sauce m. Reis x4

ZUTATEN: Für 4 Personen als Hauptgang :

- 4 Lachsfilets
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Butter und Pflanzenöl zum Braten
 - 150 g Cherrytomaten
 - 50 g Spinat
- 120 ml Vollrahm o. Saucenrahm
- 60 g geriebener Parmesankäse
 - Frische Petersilie
 - Frisches Basilikum
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten

Den Lachs abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne Butter und etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Lachsfilets hinzufügen und von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne den gehackten Knoblauch anbraten, bis er duftet. Füge die Cherrytomaten hinzu und brate sie für etwa 2 Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind und Den Spinat in die Pfanne geben und unter Rühren kochen, bis er welk wird.

Den Rahm in die Pfanne gießen und zum Kochen bringen. Den geriebenen Parmesankäse hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Sauce für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gebratenen Lachs wieder in die Pfanne legen und mit der Sauce und den Tomaten-Spinat-Mischung übergießen. Für weitere 1-2 Minuten köcheln lassen, um den Lachs zu erwärmen und mit Aromen zu durchdringen.

Den gebratenen Lachs mit Kirschtomaten und Spinat auf Tellern anrichten. Mit frischer Petersilie und Basilikum garnieren.

Fruchtiges Sommerdessert im Glas x 3 1/2

Zutaten : Für 4 Personen als Dessert :

- 175 g Mascarpone (laktosefrei) (o. Sahne, Mandelsahne, etc.)
 - 200 g Magerquark (o. Skyr, Joghurt, pflanz. Joghurt)
 - 40 g Puderzucker (o. andere Süße, egal welche)
- 0.5 TL gemahlene Vanille (optional, Tonkabohne ist auch toll)
 - 250 g geputzte Erdbeeren (o. andere Früchte)
 - 2 TL Zitronensaft (optional)
- 2 EL Limoncello (optional oder anderen Alkohol)
- 150 g Kekse (glutenfrei) (o. Zwieback, Löffelbiskuit)
- 4 Stück Gläser à 200 ml (o. eine große Schüssel)

Macarpone, Quark, 20 g Puderzucker, Vanille und 1 TL Zitronensaft mischen. TIPP: Ich schlage die Masse immer mit dem Schneebeesen. Da wird sie extra cremig.

Erdbeeren, Puderzucker, Alkohol und restlichen Zitronensaft zusammen pürieren. Kekse in Stücke brechen.

Jetzt die Gläser bereitstellen und als erstes eine Schicht Creme in jedes Glas geben. Dann eine Schicht Kekse und eine Schicht Erdbeerpüree. Das Ganze noch einmal wiederholen.

Jetzt kannst Du das Dessert sofort genießen, dann sind die Kekse noch sehr knusprig. Oder Du gibst es einige Stunden in den Kühlschrank, dann werde die Kekse weich und ziehen durch. Es wird dann ein wenig wie ein Tiramisu.