mkkm

männerkochklub mönchaltorf

JOGHURT-GURKEN-SUPPE MIT GARNELEN

MELONENSALAT MIT MOZZARELLA

HÜHNERBRUST MIT OFENFENCHEL UND KARTOFFEL-APFEL-STAMPF

MASCARPONE-ZITRONENCREME MIT HIMBEERSAUCE

Mike Scherrer

August 2019

JOGHURT-GURKEN-SUPPE MIT GARNELEN

300 g	Zwiebeln
5 Stück	kleine Knoblauchzehe
750 g	mehlig kochende Kartoffeln
15 EL	Olivenöl
2500 ml	Gemüsefond
5 Stück	Nostrano Gurke (120 g)
11 Stück	Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
1750 g	Joghurt (3,5 % Fett)
10 TL	Mehl
2,5 TL	fein abgeriebene Bio-Zitrone
20 Stiele	Kerbel

plus Chiliflocken, Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch in feinen Würfel schneiden.
Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden.
Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
Kartoffeln zugeben und mit Fond auffüllen.
Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
10 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben.
Gurke in feine Würfel schneiden.
Riesengarnelen längs halbieren, eventuell den Darm entfernen und jede hälfte quer halbieren.

3. Joghurt mit Mehl verrühren.
Suppe von der Herdplatte ziehen und fein pürieren.
(Sie darf nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus!)
Joghurt mit dem Schneebesen schnell einrühren.
Suppe mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. 0livenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze knapp 1 Minute braten.
Suppe in tiefe Teller füllen.
Garnelen und Gurken darauf verteilen und mit Chiliflocken bestreuen.
Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit abgezupften Kerbelblättern garnieren.
Sofort servieren.
Tipp: dazu passt Baguette.

MELONENSALAT MIT MOZZARELLA

2.5 kg	Wassermelone
1,3 kg	Charentais-Melone
2,5 Stück	Nostrano Gurken (120 g)
6 Stück	Kugeln Mozzarella (à 125 g)
100 g	schwarze Oliven (entsteint)
3 Stück	rote Chilischoten
1,3 TL	Korianderpulver
1,5 Stück	Bio-Zitrone
10 EL	Olivenöl
8 Stiele	Basilikum

plus Salz

1. Wassermelone achteln, Achtel in ca. 2 cm breite Spalten schneiden.
Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
Charentais-Melone vierteln, Viertel in ca. 6 Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale und in mundgerechte Stücke schneiden.
Gurken waschen, trocken tupfen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.
Melonen und Gurken in eine große Schüssel geben.

2. Mozzarella und 0liven in einem Küchensieb abtropfen lassen.
Mozzarella-Kugeln in je 6 kleine Stücke schneiden.

3. Für das Dressing Chilischoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.
Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
Zitronensaft und -schale, Korianderpulver, Salz und Olivenöl verrühren.
Chilischoten unterrühren.

4. Das Dressing über Melonen und Gurken giessen, vorsichtig mischen.
Mozzarella und Oliven vorsichtig unterheben.
Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

HÜHNERBRUST MIT KARTOFFEL-APFEL-STAMPF

3000 g	mehlig kochende Kartoffeln
5 Stück	säuerlicher Apfel (z.B Boskop)
10 Stück	Fenchelknollen (à 250 g)
5 Stück	rote Chilischote
20 EL	Olivenöl
10 TL	Akazienhonig
10 EL	Obstessig
10 TL	Dijon-Senf
30 Stiele	Thymian (Blätter abzupfen)
11 Stück	Pouletbrüste (à 160 g, mit Haut)
5 TL	Korianderpulver
150 g	Butter (weich)

plus Pfeffer, Salz

1. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
Apfel schälen, entkernen und in kleinere Stücke schneiden.
Kartoffeln in kochendem Salzwasser zugedeckt 25 Minuten garen.
Nach 20 Minuten Apfelstücke zugeben.

2. Fenchel mit Grün putzen, waschen und halbieren.
Strunk keilförmig herausschneiden. Das feine Grün abschneiden, beiseitelegen.
Knollen in 1 cm breite Spalten schneiden.
Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
In einer Schüssel Olivenöl mit Honig, Essig, Senf, Chilischote, Thymian (Blätter abzupfen) und Salz mischen, Fenchelspalten darin wenden.
Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
lm vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert)
auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten garen.

3. Pouletbrüste mit Koriander, Salz und Pfeffer rundum würzen.
Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.
Fleisch darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.
lm vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene, unter dem Fenchel, ca. 10 Minuten fertig garen.

4. Kartoffel- und Apfelstücke abgiessen, grob stampfen, Butter unterrühren und mit Fenchel und Pouletbrust auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

MASCARPONE-ZITRONENCREME MIT HIMBEERSAUCE

500 g	Himbeeren
5 EL	Wasser
250 g	Mascarpone
250 g	Magerquark
3,8 EL	Puderzucker
0,5 TL	Zitronensaft
250 g	Guetzli mit Schokolade
25 g	dunkle Schokoladen-Späne

1. Himbeeren mit dem Wasser aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 3 min. köcheln. Sauce pürieren, beiseite stellen.

2. Mascarpone, Magerquark, Puderzucker und Zitronensaft gut verrühren.

3. Guetzli in Stücke zerkleinern und in Gläser verteilen, Creme und Himbeersauce darauf verteilen.
Mit Schokospänen verzieren.