

ZWEIFARBIGE PEPPERONISUPPE

LAMMRÜCKENFILETS MIT GEWÜRZKRUSTE
AN GRAPEFRUIT-KORIANDERSAUCE

GEBRATENES WURZELGEMÜSE

ZITRONENRISOTTO

ZWEIFARBIGE MOUSSE

mkkm



männerkochklub mönchaltorf

DEZEMBER 2016 · PETER

ZWEIFARBIGE PEPERONISUPPE



Zutaten für 4 Personen:

Für rote Peperonisuppe

- 2 rote Peperoni
- 1 Kartoffel, klein gewürfelt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- Wenig Oregano
- 4dl Hühnerbouillon
- Wenig Rotwein
- Sehr wenig Gewürzpaprika

Für gelbe Peperonisuppe

Gleiche Zutaten, den roten Peperoni durch gelben ersetzen. Weiss- anstelle von Rotwein.

1dl geschlagener Rahm
Grüne Peperoniwürfelchen, gedämpft.

Beide Suppen werden separat, in 2 Pfannen gekocht.

Peperoni mit dem Sparschäler schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Mit den Schalotten und dem Knoblauch im heissen Olivenöl dünsten. Gewürze und Kartoffeln begeben. Mit dem Wein ablöschen und der Bouillon auffüllen.

20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

Lorbeerblatt entfernen. Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Aufkochen und den Rahm darunterziehen.

Anrichten: beide Suppen gleichmässig langsam und gleichzeitig in den Suppenteller einlaufen lassen. Mit den grünen Peperoniwürfelchen garnieren.

LAMMRÜCKENFILETS MIT GEWÜRZKRUSTE AN GRAPEFRUIT-KORIANDERSAUCE



Für 4 Personen

- 2-3 Lammfilets
- 1 gehäufte Teelöffel Pfefferkörner
- 5 Wachholderbeeren
- 1 gehäufte Esstabelle Koriander
- 1EL milder Senf
- 1EL Olivenöl
- 2 rosa Grapefruits
- 2EL Bratbutter
- 50ml Marsala
- 200ml Kalbsfond
- 80g Butter
- Salz, Pfeffer, Korianderpulver

Die Pfefferkörner und die Wachholderbeeren in einem Mörser zerkleinern. Mit dem Senf, Öl und dem Koriander zu einer dicken Paste mischen. Auf die obere Seite der Lammrückenfilets streichen. Im Kühlschrank so lang wie möglich durchziehen lassen.

1 Grapefruit auspressen, die andere filetieren. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Bratbutter erhitzen und die Lammrückenfilets mit der Kruste nach oben bei mittlerer Hitze 2-3 Min anbraten. Die Filets auf die vorgewärmte Platte geben und etwas heiße Bratbutter darüber träufeln. Danach in den Ofen schieben und gar ziehen lassen.

Ueberschüssiges Bratfett abgiessen. Marsala und den Grapefruitsaft beifügen und zur Hälfte einkochen lassen. Kalbsfond beifügen und alles auf 100ml reduzieren. Beiseite stellen.

Vor dem servieren Sauce nochmals erhitzen und die Butter in Flocken in die leicht kochende Sauce ziehen. Mit Salz Pfeffer und Koriander abschmecken.

Die Lammrückenfilets in Scheiben aufschneiden und mit den Grapefruits Schnitzen servieren.

GEBRATENES WURZELGEMÜSE



Für 4 Personen

- 300g Schwarzwurzeln
- 300g Karotten
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Butter
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Schwarzwurzeln schälen und in einer Schüssel mit Wasser und dem Zitronensaft einlegen (damit sie weiss bleiben).

Das Gemüse in 4-5cm lange Stücke schneiden und in der Bouillon knapp weich kochen.

Im Wok Butter erhitzen und das abgetropfte Gemüse auf kleinem Feuer unter gelegentlichem wenden sanft braten.

Vor dem Servieren die gehackten Petersilie und Knoblauch beifügen.

ZITRONENRISOTTO



Für 4 Personen

- 300g Risottoreis
- Rindsbouillon
- Zitronenpfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Rahm

Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebel und Knoblauch begeben und mit dem Reis glasig dünsten.

Mit etwas Weisswein ablöschen. Bouillon beifügen und den Risotto aufkochen. Nach belieben etwas Zitronenpfeffer beifügen.

Am Schluss mit $\frac{1}{2}$ Rahm und Zitronenpfeffer abschmecken.

ZWEIFARBIGE MOUSSE



Zutaten für 4 Personen:

Dunkle Mousse

2dl Vollrahm
2 Eier
½ Cremant Schokolade
Zucker nach belieben

Weisse Mousse

2dl Vollrahm
2 Eier
½ Weisse Toblerone
Zucker nach belieben

Zubereitung:

Für die Schokolademousse zuerst den Rahm schlagen, bis er gut fest ist.

Die Eier trennen und das Eiweiss schlagen, das Eigelb in eine Schüssel geben und mit Zucker (nach belieben) mit dem Mixer verquirlen.

Die Schokolade in einer Pfanne mit wenig Wasser schmelzen und zur Ei-Zuckermasse geben.

Gut verquirlen.

Mit dem Schwingbesen den Rahm darunterziehen, anschliessend das gleiche mit dem Eiweiss.

Sofort kaltstellen.

Für die weisse Mousse dasselbe mit der weissen Toblerone wiederholen.

Beide Mousse sofort kaltstellen.