

mkkm



männerkochklub mönchaltorf

Klare Tomatensuppe mit rohen Kalbsfiletscheiben

Marinierter Kokos-Lachs auf Curry-Spinat

Fluffig lockerleckerer Käsekuchen



# KLARE TOMATENSUPPE MIT ROHEN KALBSFILETSCHNITTEN

250 g	Kalbsfilet	1 Stk.	Lorbeerblatt
600 g	Tomaten	10 Stk.	Pfefferkörner weiß
1 Stk.	Staudensellerie	500 ml	Kalbsfond
1 Stk.	Lauch	30 g	Butter gesalzen
2 EL	Olivenöl	1 Bund	Brunnenkresse
1 Stk.	Schalotte	1 Prise	Zucker
1 Stk.	Knoblauchzehe	1 Prise	Salz
1 Stk.	Thymian	1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Rosmarinzweige		

Das Kalbsfilet fest in Klarsichtfolie einwickeln und für etwa 90 Minuten in ein Gefrierfach legen. Zwischendurch einmal wenden, damit das Filet gleichmäßig gefriert und sich später besser in dünne Scheiben schneiden lässt. Ggf. in einem Schockfroster schneller anfrieren lassen. Das Kalbsfilet vor dem Servieren aus der Folie wickeln und mit einem scharfen Messer oder der glatten Schneidscheibe einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten säubern und den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Zwei Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. In kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Die übrigen Tomaten vierteln und das Größte der Kerne entfernen. Die Selleriestange in dünne Scheiben schneiden und den Lauch grob zerkleinern. Das Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Lauch und die Hälfte der Staudensellerie darin andünsten. Die geviertelten Tomaten, den Thymian, den Rosmarin und das Lorbeerblatt zugeben. Salzen, pfeffern, kurz kochen lassen und den Kalbsfond aufgießen. Anschließend zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 30 Min. gar ziehen lassen.

Im Anschluss die Suppe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf 500 ml einkochen lassen. Die Butter Flöckchen weise mit einem Schneebesen unter die Suppe schlagen. Die übrigen Selleriescheiben und die beiseite gestellten Tomatenwürfel kurz in der Suppe erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: auf vorgewärmte Suppenteller geben und die rohen Kalbsfiletscheiben hineinlegen. Mit kleinen Brunnenkresseblättchen garnieren und sofort servieren.



# MARINIRTER KOKOS-LACHS AUF CURRY-SPINAT

4 Tranchen à je 150 Gramm Lachsfilet  
1 dl Kokosmilch  
1 TL Currypulver mild  
1 TL Cayennepfeffer

Für den Spinat  
500 g frischen Spinat  
2 kleine Zwiebeln  
2 Stk. Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
2 TL Currypulver mild  
2 dl Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

Von den Lachsfilets braun-graue Fettstellen auf der Oberseite wegschneiden. Die Filets kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

In einer kleinen Schüssel Kokosmilch, Curry, Cayennepfeffer und Salz verrühren. Die Lachsfilets damit beidseitig bestreichen und beiseitestellen. Restliche Marinade ebenfalls beiseitestellen.

Für den Spinat etwa 2 Liter Wasser aufkochen. Den frischen Spinat waschen und in eine grosse Schüssel geben. Das siedende Wasser salzen, über den Spinat giessen und diesen so lange stehen lassen, bis er zusammengefallen ist. Abschütten, gründlich kalt abschrecken, dann sehr gut ausdrücken. Tiefgekühlten Spinat an- oder auftauen lassen und ebenfalls gut ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat beifügen, mit dem Curry bestäuben und kurz mitdünsten. Die Kokosmilch beifügen und auf grossem Feuer cremig einkochen lassen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

Gleichzeitig in einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Lachsfilets darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten; dabei die Filets noch 2-mal mit der Kokosmilch-Marinade bestreichen. Den Fisch auf dem Curry-Spinat anrichten.



# FLUFFIG LOCKER- LECKERER KÄSEKUCHEN

250 Gramm	Magerquark
100 ml	Speiseöl
300 Gramm	Mehl
1 Päckchen	Backpulver
1 Päckchen	Vanillin natürlich
1 Prise	Salz
100 ml	Joghurt
3 Stück	Eier Freiland
100 Gramm	Zucker
200 Gramm	Saison Früchte

Quark-Öl-Teig PLUS cremigen Quarktopping = sanfter fluffiger Käsekuchen

125 Gramm Quark, Öl, Mehl, Backpulver, Vanillin sowie 75 Gramm Zucker vermengen und eine Prise Salz beimengen.

Den Teig in einer gefetteten und gemehlten Springform oder runden Form ausbreiten.

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Quark vermengen, den Joghurt hinzufügen kräftig schlagen. Die Eiweisse steif schlagen, zum Schluss den restlichen Zucker unterrühren. Das steife Eiweiß vorsichtig dem Quark unterheben.

Die Füllung nun auf dem Quark-Öl-Teig verteilen Bei 160° C für etwa 45-50 Minuten in den Ofen (Umluft) Die Oberfläche darf gebräunt sein, wird es zu dunkel, dann einfach den Kuchen im Ofen etwas Abdecken!

Gut Auskühlen lassen!