



# Netzwerk Rommerskirchen

## FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 11.12.2015 um 15:00 Uhr in Nettlesheim. (17 Personen)

## Vorspeise:

### Carpaccio vom Rind

Mit Rucola, Pinienkernen, Parmesan und gebratenen Kürbisspalten

- 1 Kg Rinderfilet (hauchdünn geschnitten)
- Rucolasalat
- Frischgehobelter Parmesankäse
- Den Saft von 6 Zitronen
- 400 gr Pinienkerne
- Balsamicoessig oder eine andere gute Essigsorte
- Olivenöl (extra Vergine)
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

Die Teller mit Balsamico beträufeln und mit einem Pinsel verteilen, so das der ganze Teller dünn bedeckt ist. Die Pinienkerne anrösten und den Rucola waschen.

Die dünnen Rinderfiletscheiben, den Rucola und die Pinienkerne auf die Teller geben und den Parmesan hauchdünn darüber hobeln. Jetzt mit Meersalz, Zitronensaft und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber träufeln und noch einige Tropfen Balsamico dazu. Sofort servieren.

## Suppe:

### Rindfleischbrühe

Nach einem alten Rezept

- 4 Beinscheiben vom Rind
- 1kg Suppenfleisch
- 8 Markknochen
- Ochsenchwanz
- 5 Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 300 gr Knollensellerie
- 5 Möhren
- 2 Bund Petersilie
- 5 Lorbeerblätter
- Pfefferkörner
- Pimentkörner
- Getrockneter Thymian.
- Salz

- 3,5 l Wasser

Zwiebeln halbieren. Einen großen Suppentopf ohne Fett erhitzen. Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in den Topf geben und rösten bis sie braun sind. Dann Knochen, Ochsenchwanz, Beinscheiben und Suppenfleisch einschichten. Gemüse kleinschneiden und darüber verteilen. Mit Wasser auffüllen, Gewürze und Salz dazu.

30 Minuten im offenen Topf kochen lassen, dabei wiederholt den sich bildenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch sollte von Wasser bedeckt sein. Wenn nötig etwas heißes Wasser hinzugießen. Das Fleisch dann zugedeckt bei schwacher Hitze 1 weitere Stunde leicht kochen lassen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und das gekochte Gemüse mit einem Löffelrücken leicht ausdrücken, sodass der Gemüsesaft in die Brühe gelangt.

Eine weitere Portion Gemüse in feine dünne Streifen schneiden und leicht anschwitzen. Diese Gemüsestreifen beim Servieren in die Suppenteller geben.

Die Suppe heiß servieren. Als weitere Suppeneinlage schmeckt Eierstich besonders gut.

## Hauptgericht:

### Gebratene Entenbrust

mit Vanillerotkohl, Birnen und kleinen Kartoffeln

- 6 Entenbrüste ( ca 2,5 kg)
- Salz
- 4 El Öl
- 4 El Balsamicoessig
- 4 El Honig
- Saft von 8 Orangen
- 400 ml Geflügelbrühe
- 8 El Johannisbeergelee
- Salz und Pfeffer
- 4 El Butter

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Die Entenbrüste salzen. Die Hautseite zuerst in heißem Öl anbraten, dann die Fleischseite.

Den Essig mit dem Honig verrühren. Die Hautseite damit dünn bestreichen. Restliche Flüssigkeit beiseitestellen. Die Entenbrüste in einer feuerfesten Form oder Pfanne im vorgeheiztem Backofen bei 160° 20 Minuten rosa garen. Ab und zu mit der restlichen Essig-Honig Mischung bestreichen. Das Fleisch ist gar wenn es eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht hat. (Bratenthermometer verwenden) Für die Sosse den Bratenfont mit Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Brühe zufügen, das Gelee unter Rühren darin auflösen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter einschmelzen lassen. Die Entenbrüste aufschneiden und anrichten. Soße darüber geben.

### Vanillerotkohl mit Birnen

- 7 Zwiebeln
- 12 El Butterschmalz
- 4 kg Rotkohl
- 12 Gewürznelken
- 7 Lorbeerblätter
- 4 El Zucker
- Salz und Pfeffer
- 4 Vanilleschoten
- 8 Birnen
- 1,5 l Wasser
- 30 El Rotweinessig
- 12 El schwarze Johannisbeerkonfitüre

Den Rotkohl vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln und im Butterschmalz anschwitzen. Den Rotkohl dazugeben und mitdünsten.

Mit Nelken und Lorbeerblättern, 1.2 EL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Vanilleschoten halbieren und das mark herauskratzen und zum Rotkohl geben. 4 geschälte und gewürfelte Birnen mit dem Wasser und dem Rotweinessig zum Rotkohl geben. Ca 1 Stunde und 45 Minuten garen lassen. Dann die anderen geschälten und in Spalten geschnitten Birnen und die Johannisbeerkonfitüre unterrühren und nochmals 15 Minuten garen lassen.

**Dazu kochen wir kleine Kartoffeln, die wir vor dem Servieren in etwas Butter schwenken.**

## **Nachspeise:**

### **Lauwarmer exotischer Fruchtsalat mit Vanilleeis**

- 4 Granatäpfel
- 2 kg Ananas
- 4 reife Mangos
- 3 Bananen
- 2 Khaki
- 100 Ingwer
- 4 TL Zimt
- 8 Päckchen Vanillezucker
- 8 EI Butter
- Saft von 4 Limetten
- 17 Kugeln Vanilleeis

Die Granatäpfel halbieren, Kerne herauslösen, dabei die weißen Häute entfernen. Ananas, Mango, Khaki und Bananen schälen, Mango entsteinen. Fruchtfleisch in Spalten oder Scheiben schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Mit Zimt und Vanillinzucker in der heißen Butter Ca 2 Minuten anbraten. Früchte bis auf die Granatapfelkerne zufügen und darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Limettensaft beträufeln. Mit den Granatapfelkernen bestreuen und mit je einer Eiskugel anrichten.

Da kann man nur sagen: „Guten Hunger“.