

KLUB KOCHENDER MÄNNER

Menü

vom 17. Mai 2000



Mischsalat

Lammrücken mit Mandelsauce

Broccoli and Tomaten

Teigwaren

Mascarpone-Erdbeercreme

Lammrücken mit Mandelsauce

Zutaten

2 Lammrückensteak
2 Zweige frischer Rosmarin
oder
2 Teel. getrockneter Rosmarin
2 Essl. Zitronensaft
4 Essl. Öl
Salz und Pfeffer

100g abgezogene Mandeln
5 Knoblauchzehen

150 g Naturjoghurt
2 Bund Petersilie

2 Essl. Öl

Zubereitung

Den Rosmarin waschen und trockenschütteln. Die Nadeln von den Stielen streifen, fein hacken, mit 1 Essl. Zitronensaft und dem Öl mischen. Die einzelnen Lammrückensteaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Rosmarin-Oel-Mischung einpinseln und zugedeckt beiseite stellen.

Die Knoblauchzehen schälen und mit den Mandeln im Mixer pürieren.

Den Joghurt und den restlichen Zitronensaft unter die Mandelpaste rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abrausen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stengeln zupfen, fein hacken und unter die Mandel-Knoblauch-Sauce mischen.

Das Öl in einer Pfanne sehr heiss werden lassen und die Lammrückensteaks darin auf beiden Seiten braten.

Mit der Mandelsauce servieren.

Broccoli

Zutaten

½ Kl Broccoli
Salz

Zubereitung

Broccoli rüsten, ganz lassen oder in Stücke teilen, ev. in Salzwasser einlegen, abspülen. Broccoli würzen, auf grosser Stufe aufkochen oder auf kleiner Stufe dämpfen, 15-20 Min.

Gedämpfte Tomaten

Zutaten

4 kleine Tomaten
wenig Salz oder
wenig Streuwürze
Petersilie
Basilikum
Knoblauch
ein Butterflöckli

Zubereitung

waschen, Stielansatz ausschneiden, oben kreuzweise einschneiden, in die Gratinform legen
würzen
schneiden und auf die Tomaten legen
auf jede Tomate legen, zudecken, Gratinform in die Ofenmitte schieben, bei 220°C dämpfen. 5 – 15 Minuten. Ofen vorheizen.

Teigwaren

Zutaten

3 l Wasser
1 ½ Esl. Salz
wenig Öl
200-300 g Teigwaren

Zubereitung

aufkochen
würzen
zugeben
beifügen, auf kleiner Stufe al dente kochen
5 – 15 Min., Teigwaren abtropfen.

Mischsalat

Verschiedene Saisonsalate nach Farben und Formen auswählen. Für Mischsalat ungeeignet sind Rotkabis, Randen und alle feingeraffelten Salate.

Mascarpone-Erdbeercrème

Zutaten

500 g Mascarpone
100 g Zucker
2 Vanillestengel, Samen
auskratzen
3 Zitronen, Saft
500 g Erdbeeren, püriert

4 dl Halbrahm

500 g Erdbeeren

Kiwi

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel glattrühren.

steif schlagen und darunterziehen.

Von den geviertelten Erdbeeren einige für die Garnitur beiseite stellen, die andern unter die Creme mischen.

zum Garnieren. Creme kühl stellen.

Die Creme kann ohne Garnitur auch am Vorabend zubereitet werden.