

Spargelsalat mit Bohnen

Für so etwas braucht ein Männerkochclub kein Rezept - oder?
Aber weil eine Vinaigrette dazu gut passen würde, hier die kleine Anleitung dazu (geklaut bei Betty Bossi).

Was es braucht:

1 TL scharfer Senf (z.B. Dijon)
4,5 EL Kräuter-Essig
6 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl
2 Eier, hart gekocht, in Würfeli
1 Tomate, entkernt, in Würfeli
1 Bund Radiesli, in Würfeli
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Salz, nach Bedarf
Pfeffer, nach Bedarf

So wird's gemacht:

Senf, Essig und Öl gut verrühren.

Alle Zutaten bis und mit Petersilie darunter mischen, Vinaigrette würzen, zu den Spargeln servieren.

Cajun-inspiriertes Schmetterlings-Schweinsfilet

Das braucht es:

600g Schweinefilet
Olivenöl
Piment

Sauce:

2 Knoblauchzehen
2 EL Worcestersauce
4 gehäufte EL Ketchup
1 EL Honig
1 EL Sojasauce
1 TL Tabasco
3 EL Apfelsaft

So macht man es:

Das Schweinsfilet der Länge nach bis etwa zur Mitte einschneiden, wie ein Buch aufklappen und der Faust leicht flach drücken. Mit Salz, Pfeffer und 1 gehäufter TL Piment einreiben. 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und, wenn es nach etwa 4 Minuten von unten kräftig gebräunt ist, umdrehen.

Die zwei Knoblauchzehen in eine Schüssel pressen und 2 EL Worcestersauce, 4 gehäufte EL Ketchup, 1 EL Honig, 1 EL Sojasauce, 1 TL Tabasco, 3 EL Apfelsaft hinzugeben, salzen und alles kräftig verrühren.

Das Fleisch, sobald es rundherum eine goldbraune Kruste angenommen hat, in einen Ofenfeste Form legen und mit dem Großteil der Sauce übergießen und unter dem Backofengrill glasieren lassen. Die restliche Sauce in eine Servierschale füllen.

Das Filet in Scheiben schneiden und mit der restlichen Sauce servieren.

Sellerie-Reis

Das braucht's:

1 Knollensellerie
Olivenöl
einige Zweige frischer Zitronenthymian
300 g Basmatireis (= 1 Becher)

So wird's gemacht:

Den Sellerie vom Wurzelansatz befreien, sorgfältig schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden
Mit 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer, dem abgezupften Thymian und 1 Schuss kochendem Wasser in den Schmortopf geben
Den Reis plus Wasser plus noch ein bitzeli Salz dazu geben.
Fertig.

Apfelkompott auf Wacholder-Rahm

Das braucht es (wobei nach meiner Erfahrung weniger Äpfel Sinn machen):

1 Orange
1 Zitrone
500 g Äpfel
60 g Zucker
1 dl Weisswein
1 Teelöffel Wacholderbeeren
1.5 dl Rahm
100 g Brombeeren frisch oder tiefgekühlt

So macht man es:

Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. In eine Schüssel geben.

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in gut 1 cm dicke Schnitze schneiden. In die Orangen-Zitronensaft-Mischung geben.

In einer weiten Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Butter unterrühren, den Weisswein dazugießen und auf mittlerem Feuer kochen lassen,

bis sich der Caramel vollständig aufgelöst hat. Dann den Orangen- und Zitronensaft von den Äpfeln beifügen und alles nochmals kräftig aufkochen.

Die Apfelschnitze in den Sud geben und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 5 Minuten glasig, also nicht zu weich garen; nach der Hälfte der Garzeit wenden. Dann die Apfelhälften mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf eine Platte geben. Etwas abkühlen lassen, dann mit Klarsichtfolie bedecken.

Die Wacholderbeeren grob zerdrücken und in den Sud geben. Diesen auf grossem Feuer auf $\frac{1}{2}$ dl einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb in einen hohen Becher giessen. Vollständig erkalten lassen.

Wenn nötig die Brombeeren kurz kalt spülen oder auftauen lassen.

Vor dem Servieren den Rahm mit dem erkalteten Sud mischen und mit dem Handrührgerät flaumig aufschlagen. Auf tiefen Tellern verteilen. Die Apfelschnitze und die Brombeeren darauf anrichten. Anstatt, dass man Kompott und Rahm mit Gin aromatisiert, kommen bei diesem herbstlichen Dessert Wacholderbeeren zum Zug, was das Ganze nicht nur raffiniert schmecken lässt, sondern auch alkoholfrei macht.