



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Randen-Carpaccio mit Granatapfel



Zutaten für 8 Personen

Karamellierte Nüsse

8 EL Zucker

8 EL Wasser

280 g Baumnusskern

Zucker und Wasser in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne kochen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Nüsse begeben, mischen, auf ein Backpapier geben, auskühlen.

Carpaccio

800 g gekochte Rande, in feinen Scheiben

2 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

400 g Granatapfelkerne

280 g Ziegenfrischkäse

Randenscheiben auf Tellern anrichten, Öl und Essig darüberträufeln, würzen. Nüsse grob hacken, mit Granatapfelkernen und Ziegenfrischkäse auf den Randen verteilen.

Quelle: <https://fooby.ch/de/rezepte/14951/randen-carpaccio-mit-granatapfel>



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Kalbsragout zart schmoren



Zutaten für 6 Personen

800 g Ragout vom Schweizer Kalb
1 EL Bratbutter
2 EL Weissmehl
2 Karotten, geschält, in Stäbchen geschnitten
150 g Knollensellerie, geschält, in Stäbchen geschnitten
2 Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält, halbiert
3 EL Tomatenpüree
4 dl Rotwein
5 dl Bratenfond
2 Gewürznelken, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kalbsragout 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit Mehl bestäuben. Das bindet später die Sauce. Ragout portionenweise anbraten: Dazu Topf mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Butter schön flüssig ist, Ragout hineingeben und gut verteilen. Am Anfang nicht rühren. Erst nach etwa einer Minute umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch rundum schön goldbraun ist. Beiseitestellen, die weiteren Portionen anbraten und diese ebenfalls beiseitestellen. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch braten, bis sie goldbraun sind. Dann Tomatenpüree hinzugeben, 3 Minuten mitrösten und mit Rotwein ablöschen. Rotwein etwa 3 Minuten einkochen lassen, Bratenfond, Gewürznelken, Salz, Pfeffer und am Schluss das Fleisch dazugeben und umrühren. Herd zurückdrehen auf kleine Stufe, Deckel drauf und 30 Minuten köcheln lassen. Nach 30 Minuten Deckel entfernen und nochmals 30–40 Minuten unter gelegentlichem Umrühren offen weiterkochen. So bildet sich eine feine, dicke Sauce. Am Ende der Schmorzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sie sich einfach in die Ragoutwürfel stechen lässt, ist es perfekt.

Quelle: <https://schweizerfleisch.ch/rezepte/kalbsragout-zart-schmoren>



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Polenta-Käse-Schnitten



Zutaten für 8 Personen

2400 ml Milch
2 Tl Salz
16 El Rosmarin (gehackt)
16 El Salbei (gehackt)
640 g Polenta
400 g italienischer Hartkäse

Milch, Salz, je 3 El Rosmarin und Salbei aufkochen. Topf beiseite stellen und Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Nochmals aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen.

Eine eckige Auflaufform (16x12 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und die Polentamasse hinein füllen und gleichmäßig verstreichen. Mit Folie bedeckt abkühlen lassen.

Polenta aus der Form nehmen, Folie entfernen. Polenta in 8 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Käse mit je 1 El Rosmarin und Salbei mischen und auf die Polentaschnitten verteilen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8-10 Min. überbacken.

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/51952-rzpt-polenta-kaese-schnitten>



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Blitz-Zitronenmousse (Low Carb)



Zutaten für 8 Personen

8 Gläser von ca. 2 dl Inhalt

Zitronen-Zuckersaft:

1 dl Zitronensaft
2 EL Puderzucker

Mousse:

200 g Mascarpone
1 dl Zitronensaft
2 Zitrone, abgeriebene Schale
8 EL Puderzucker
4 dl Vollrahm, steif geschlagen

Zitronenscheiben oder -zesten, zum Garnieren

Zitronen-Zuckersaft: Zitronensaft mit Puderzucker verrühren. In Gläser verteilen.

Mousse: Mascarpone mit dem Mixer cremig rühren, Zitronensaft und -schale und Puderzucker begeben, rühren, bis die Masse cremig ist. Rahm darunterziehen. In Gläser verteilen, garnieren. 1 Zitrone ergibt je nach Grösse ca. 0,5 dl Saft. Einige Stunden vorher zubereiten, kühl stellen.

Quelle: https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/SM2020_DIVE_42/blitz-zitronenmousse-low-carb/