



Unser Menü im Juli

Vorgestellt von unserer Kochkursleitung Herr Bernd Barfuß

Vorspeise:

Marinierte Garnelenspieße

Hauptspeise:

Spieße griechischer Art

Beilage:

Krautsalat mit Möhren und Sellerie

Dessert:

Himbeer- Sahne- Baiser

Vorspeise

Marinierte Garnelenspieße

(für 8 Personen)

ca. 1.100 g Tiefkühl-Garnelen
(ohne Kopf, aufgeschnitten, ohne
Darm, roh)

Garnelen auftauen, Schale entfernen, unter
fließendem Wasser abspülen, mit Küchentuch
trocken tupfen und zum Marinieren in eine
Schüssel geben.

Für die Marinade:

8 EL Sojasoße

in eine kleine Schüssel geben

4 EL Olivenöl

2 TL Honig

3 Knoblauchzehen

2 TL Rauchpaprika

2 TL Tomatenmark

½ TL Vanillinzucker

beifügen und gut verrühren

Die Garnelen in der Schüssel mit der Marinade übergießen. Die Garnelen für ca. zwei
Stunden, unter gelegentlichem Umrühren, im Kühlschrank ziehen lassen.
Metall- oder Holzspieße bereitlegen. Holzspieße ca. 30 Minuten wässern.

Die Garnelen aus der Marinade nehmen und zu gleichen Teilen auf die Spieße
stecken. Die Marinade an die Seite stellen.

Grill: Den Grill auf direkte mittlere Hitze (200 bis 260 Grad) aufheizen.

Die Spieße bei direkter Hitze mit geschlossenem Deckel von jeder Seite ca. 2
Minuten grillen. Zum Abschluss die Spieße mit der übrig gebliebenen Marinade
beträufeln und je Seite nochmals ca. eine halbe Minute grillen. Die Garnelen sollten
innen noch leicht glasig sein.

Pfanne: Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen aus der Marinade
nehmen und jede Seite für ca. 2 bis 3 Minuten im heißen Olivenöl braten. Dann die
gebratenen Garnelen mit der Marinade beträufeln und kurz fertig braten. Die
Garnelen sollten innen noch leicht glasig sein.

**Zu den Garnelen passt super eine Knoblauchsoße und Baquette mit
Kräuterbutter.**

Hauptgericht

Spieße griechischer Art

(für 8 Personen)

1.500 g Schweinefilet

Silberhaut entfernen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Fleischstücke zum Marinieren in einen Gefrierbeutel geben.

Für die Marinade:

10 EL Olivenöl

in eine Schüssel geben und mit den nachfolgenden Zutaten gründlich verrühren.

5 EL Zitronensaft

beifügen

2 ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)

beifügen

2 ½ TL Oregano (getrocknet)

beifügen

1 ½ TL Chillipulver

beifügen

2 ½ TL grobes Meersalz

beifügen

2 TL gem. schwarzer Pfeffer

beifügen

Die gut verrührte Marinade zu den Fleischstücken in den Gefrierbeutel geben. Den Gefrierbeutel verschließen und danach gut durchkneten. Den Beutel mit dem Fleisch unter mehrmaligem Kneten für 6 bis 8 Stunden in den Kühlschrank legen.

Metall- oder Holzspieße bereitlegen. Holzspieße ca. 30 Minuten wässern.

Die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen und zu gleichen Teilen auf die Spieße stecken. Die Marinade weggießen.

Grill: Den Grill auf direkte mittlere Hitze (200 bis 260 Grad) aufheizen.

Die Spieße bei direkter Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 8 bis 10 Minuten grillen, bis das Fleisch außen gleichmäßig gebräunt ist. Der Kern kann noch leicht rosa sein.

Pfanne: Die Spieße in der Pfanne mit Butterschmalz ohne Deckel braten, bis das Fleisch außen gleichmäßig gebräunt ist. Der Kern kann noch leicht rosa sein.

Beilagen

Krautsalat mit Möhren und Sellerie

(für 8 Personen)

750 g Weißkohl o. Spitzkohl putzen, sehr fein hobeln und in eine Schüssel geben.

1 ½ TL Salz beifügen

1 Prise Zucker beifügen

Den Kohl dann so lange stampfen, bis er weich ist und sich Flüssigkeit bildet.

300 g Möhren schälen, in sehr feine Streifen schneiden (ggfs. raspeln) und zum Kohl geben

300 g Sellerie schälen, in sehr feine Streifen schneiden (ggfs. raspeln) und zum Kohl geben

Für die Marinade:

6 EL Weißweinessig in eine kleine Schüssel geben.

8 EL abgekühlte Gemüsebrühe beifügen und gut verrühren

6 EL Olivenöl beifügen und gut verrühren

Pfeffer aus der Mühle Salat abschmecken

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und nach dem Durchziehen des Salates beifügen

Dessert

Himbeer-Sahne-Baiser

(für 8 Personen)

6 Becher Sahne
300 g Vanille-Baiser-Tropfen
1.000 g Tiefkühlhimbeeren

Sahne leicht aufschlagen
im Beutel zerkrümeln

In einer großen Schüssel geschlagene Sahne, gefrorene Himbeeren und das zerkrümelte Baiser in mehreren Lagen schichten.

Das Dessert sollte vor dem Verzehr einige Zeit im Kühlschrank ziehen.