

Männerkochen im Ludgerushaus

18.03.2025

Vorspeise

Mais-Möhren-Süppchen

ZUTATEN (8 Portionen)

Zutaten für die Suppe:

- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 junge Möhren mit Grün
- 2 Dosen Mais, à 285 g
- 2 EL Butter
- 1 L Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 200ml Sahne
- Salz / Pfeffer
- Cayennpfeffer

Parmesanchips:

- 2 große Blätter Filoteig
- 2 – 3 EL Olivenöl
- 6 EL Parmesan, fein gerieben

1. **SCHRITT**

Knoblauch und Zwiebeln pellen und fein würfeln.

Möhren putzen, schälen und grob würfeln.

Von dem Grün etwas für die Garnitur beiseitelegen.

Den Mais abgießen und 4 EL Körner abnehmen und für später beiseitelegen.

Butter in einem großen Topf erhitzen.

Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten.

Möhren und Mais dazu geben, kurz mit andünsten.

Brühe und Milch zugießen.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer gut abschmecken.

Zugedeckt 10 Min. leise köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

2. **SCHRITT**

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen und je ein Blatt Filoteig auslegen.

Dünn mit Öl bestreichen und dann in unregelmäßige Stücke schneiden.

Die Stücke mit Parmesan bestreuen und ca. 4 – 5 Min. knusprig backen

3. **SCHRITT**

150 ml Sahne in die Suppe einrühren und noch einmal abschmecken.

Restliche Sahne steif schlagen.

Die Suppe in Suppentassen portionieren, mit dem Möhrengrün, den restlichen Maiskörnern und Cayennepfeffer anrichten.

Parmesanchips dazu reichen.

Männerkochen im Ludgerushaus

18.03.2025

Hauptgang

Chilli con Paprika

ZUTATEN (FÜR 6-8 Portionen)

- 400 gr. Zwiebeln
- 4 St. Knoblauchzehen
- 800 gr. Paprika
- Je 1 rote und grüne Chili
- Je 1 Dose Kidneybohnen, Mais
- Je 1 Koriandergrün, glatte Petersilie
- 250 gr. Ciabatta oder Baguette
- 5 EL Erdnussöl
- 1,5 EL Tomatenmark
- 300 ml passierte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer / Tabascosauce

1. SCHRITT

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides fein hacken.

Paprika und Chili waschen, längs halbieren, putzen, abbrausen, dann in 1 cm Würfel schneiden

Bohnen und Mais abgießen und abbrausen

Von den Kräutern ein paar Stiele zur Seite legen, übrige Blätter klein hacken

Brot in Fingerdicke Streifen schneiden

2. SCHRITT

Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen,

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Chili darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 5 Min anbraten.

Tomatenmark unterrühren, ca. 1 Min. mitrösten.

Hitze reduzieren, passierte Tomaten und Brühe dazu gießen, unterrühren und das Chili bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

3. SCHRITT

Inzwischen Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Brot darin anrösten

4. SCHRITT

Nach 20 Min. Bohnen, Mais und Kräuter zum Chili geben.

Das Chili noch 5 Min. offen köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken.

Das Chili in Tassen oder Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Die Croûtons dazu reichen.

Männerkochen im Ludgerushaus

18.03.2025

Dessert

Crêpes au citron

ZUTATEN (FÜR 6-8 Personen)

Für die Crêpes:

- 75 g Butter
- 3 Eier
- 300 ml Vollmilch
- 150 gr. Weizenmehl 405
- 3 EL. Sonnenblumenöl
- 200 gr. Schmand
- 3 EL. Rohrzucker

Für den Zitronenaufstrich:

- 5 frische Zitronen
- 5 Eier (Gr. M)
- 140 gr. Zucker
- 125 gr. kalte Butter

1. SCHRITT

Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen.

Eier, Milch, Butter, Mehl und eine Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen.

20 Minuten quellen lassen!!!

2. SCHRITT

In der Wartezeit die Zitronencreme herstellen.

Mit einem Zestenreißer Abrieb von 5 Zitronen in einer Schüssel sammeln.

Dann die Zitronen halbieren und auspressen (ca. 150 ml Zitronensaft). Den Zitronensaft mit dem Abrieb aufkochen.

Die Eier und den Zucker zu einer weißen Creme aufschlagen.

Die Hälfte des aufgekochten Zitronensafts zu der Eimasse hinzufügen.

Die andere Hälfte des aufgekochten Zitronensafts im Topf lassen, die Eimasse hinzufügen und alles bei kleinster Stufe und unter ständigem Rühren stocken lassen.

Die Masse sofort durch ein Sieb passieren und somit den Abrieb entfernen.

Den Zitronenpudding leicht abkühlen lassen, sodass er nicht mehr dampft (**ca. 75 °C**), dann die kalte Butter in kleinen Stückchen unterrühren.

Kühl stellen.

Männerkochen im Ludgerushaus

18.03.2025

Zitronencreme



3. SCHRITT

Eine Pfanne (20 cm Ø) mit etwas Öl ausstreichen und erhitzen.

Etwas Teig hineingeben und durch das Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen.

Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen.

Pro Person einen Pfannkuchen backen!!!

4. SCHRITT

Die fertigen Crêpes mit einem ½ EL Zitronencreme bestreichen und jeweils zweimal falten.

Den Schmand glattrühren und auf die Crêpes klecksen.

Mit braunem Zucker bestreut servieren.