

Menü zusammengestellt von
Björn Mahnke

Chochete vom 22. Februar 2023



Rindstatar mit
Markbeinknochen

Spaghetti mit
Mönchsbar und Tomaten

Boeuf Bourguignon
Kartoffel Pastinaken Püree

Saftiger Schokokuchen

RINDSTATAR MIT MARKBEINKNOCHEN

Menge	Einheit	Name
900	g	Rindfleisch (Hüfte oder Filet)
37.5	g	Kapern
120	g	Schalotten (alt. 1 Zwiebel)
75	g	Cornichons (alt. 3 normale Essiggurken)
3	TL	Dijonsenf
4	EL	Worcestersauce
4	Stück	Eigelbe
4.5	EL	Frische gehackte Petersilie
3	TL	Salz
1.5	TL	Pfeffer
1.5	TL	Knoblauchpulver
3	TL	Paprikapulver edelsüß

1) Das Rindfleisch mit dem Messer in ganz kleine Stücke schneiden. Dann kühl stellen. Die Schalotten schälen und sehr klein schneiden. Ebenso die Cornichons sowie die Kapern (vor dem Verwenden Abspülen) und die Petersilie klein hacken. Alles zusammen mit dem Eigelb, Paprikapulver, Worcestersoße und dem Dijonsenf zum Beef Tatar geben und vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2) Die Markbeinknochen im Ofen, oder zugedeckten Grill ca. 15-20 Min bei 200 Grad backen. Wenn's blubbert, sind sie durch.

3) Die Markbeinknochen mit den Salzflöcken würzen

4) Das Tatar auf dem Markbeinknochen verteilen und servieren



Spaghetti mit Mönchsbart und Tomaten

Menge	Einheit	Name
3	Stück	Bund Mönchsbart à ca. 150 g
450	g	Dattel- oder Cherrytomaten
3	EL	In Salz eingelegte Kapern
3	Stück	Knoblauchzehen
2	Stück	Scharlotten
1	Stück	Peperoncino
6	EL	Olivenöl
		Salz, Pfeffer
2	EL	Aceto balsamico
750	g	Spaghetti

1) Vom Mönchsbart den Wurzelansatz grosszügig wegschneiden. Unschöne Blätter aussortieren. Das Gemüse kalt abspülen und Sandrückstände entfernen. Abtropfen lassen.

1) Tomaten halbieren. Kapern in ein Sieb geben, kalt abspülen. Knoblauch, Zwiebel und Peperoncino fein schneiden. Alles im Öl andünsten. Mönchsbart, Tomaten und Kapern dazugeben und alles ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Balsamico abschmecken.

3) Inzwischen Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Teigwaren abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in die Pfanne geben. Mit dem vorbereiteten Mönchsbartgemüse mischen.



Boeuf bourguignon

Menge	Einheit	Name
2,3	kg	Rindfleisch, (nicht zu mager)
3 EL	EL	Mehl
3 Flaschen	Flaschen	Rotwein, kräftiger Burgunder
¾ TL	TL	Salz und Pfeffer
Bund	Bund	Bouquet garni oder Mullsäckchen mit Kräutern der Provence
375 g	g	Dörrfleisch (durchwachsener geräucherter Speck)
450 g	g	Schalotte(n) oder kleine Zwiebelchen
1 ½ Zehe/n	n	Knoblauch
450 g	g	Möhre(n)
450 g	g	Champignons, kleine

Das Fleisch in große Würfel schneiden (4x4cm) und im heißen Öl rundherum kräftig anbraten.

Am besten in einem gusseisernen Bräter, portionsweise. Das braucht etwas Zeit, ist aber wichtig! Danach das Fleisch mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze angehen lassen. Jetzt nach und nach mit dem Wein ablöschen; immer wieder etwas einkochen lassen bis das Mehl sich schön aufgelöst hat. Salzen und pfeffern und die Kräuter dazugeben. Ca. 1,5 - 2 Std. auf kleiner Flamme abgedeckt köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Schalotten schälen, aber ganz lassen. Den Speck in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit den Schalotten anbraten. Knoblauch in Scheibchen dazugeben, nicht mehr bräunen. Die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Champignons zu der Zwiebel-Speck-Mischung geben und alles ca. 20 Min. dünsten. Nach den 2 zum Fleisch geben und zusammen noch ca. 10 Min. köcheln lassen. Kräutersäckchen bzw. Bouquet garni entfernen. Normalerweise passt die Konsistenz der Soße; falls sie zu dünn ist, mit etwas Mehlbutter binden.



ERDÄPFEL PASTINAKEN PÜREE

Menge	Einheit	Name
500	g	Pastinaken
500	g	mehlige Kartoffel
100	ml	Pastinakenfond
100	ml	
		Salz
		Muskatnuss
		Pfeffer
		Butter

Pastinaken und Erdäpfel schälen und getrennt etwa 15 Minuten weich kochen. Pastinaken abseihen und den Fond in einem passenden Gefäß auffangen.

Die Muskatnuss mit einer Küchenreibe fein reiben.

Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Erdäpfel und Pastinaken passieren, und die heiße Milch und den Fond langsam und gleichmäßig einrühren. Die Muskatnuss untermischen und mit Salz abschmecken.

Saftiger Schokokuchen

Menge	Einheit	Name
300	g	Zartbitterschokolade
350	g	Butter
168	g	Zucker
7	Stück	Ei(er)
2,8	EL	Mehl
2,8	EL	Kakao
1,5	TL	Backpulver
100	ml	Rahm

Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen. Eier mit Zucker schaumig rühren und Mehl sowie Kakao und Backpulver hinzufügen. Schoko-Butter-Masse zugeben und unterheben. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Kuchen in einer gefetteten Springform 30 min backen.

Sahne erhitzen. Die Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben, die heiße Sahne darauf geben und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Den Guss auf dem Kuchen verteilen und abkühlen lassen.

