**Gemeinde- und völkerverbindender Hobbykochclub Obstalden**

---

*Leitung*: Matthias Güdel 27.08.2007

*Kochthema*: Himmlische Gerüche aus der Bio-Kräuter-Küche

**********

## Menü:

Kräuter-Schaumsüppchen

*****

Gedämpftes Kräuterfilet mit Estragonbutter, Dillschmarren und Gurkensalat

*****

Sahnegrieß mit Erdbeeren

# Kräuter-Schaumsüppchen (4 Personen)

| | |
|---|---|
| Verschiedene Kräuter (*z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Zitronenthymian, Thymian, Bohnenkraut, Estragon, Apfelminze, Zitronenmelisse, Bergamottminze*) | waschen, verlesen, klein schneiden, einzelne Kräuter zum Verzieren auf die Seite legen |
| 4 gestrichene EL Dinkelmehl | ohne Fettzugabe in Topf anrösten bis er nussartig riecht |
| 1 l Wasser | langsam aufgiessen, gut rühren, dass keine Klümpchen entstehen |
| 4 TL Bouillon | zugeben |
| geschnittene Kräuter | zugeben, 5 Min. köcheln, dabei gut rühren, damit es nicht anbrennt |
| | Suppe mit Pürierstab schaumig schlagen |
| 2 EL saurer Halbrahm<br>3 EL Sahne | zugeben |
| mit Salz und Muskat | abschmecken |
| | Suppenteller erwärmen |
| restliche Sahne | schlagen |
| | Suppe mit geschlagener Sahne und Kräutern verzieren |

## Gedämpftes Kräuterfilet mit Estragonbutter, Dillschmarren und Gurkensalat (4 Personen)

### Estragonbutter

| | |
|---|---|
| 100 g Butter | mit dem Mixer cremig schlagen |
| 3 Stiele Estragonblätter | waschen, verlesen, fein hacken, zugeben |
| Schale einer Zitrone | abreiben, zugeben |
| mit Salz und Pfeffer | würzen<br>Butter in den Kühlschrank stellen |

### Gedämpftes Kräuterfilet (4 Personen)

| | |
|---|---|
| 4 Rinderfilets (à 120 g, ca. 3 cm dick) | mit |
| Pfeffer | würzen |
| 2 EL Öl | in Pfanne erhitzen, die Filets darin bei sehr starker Hitze von beiden Seiten 30 Sekunden anbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen. |
| Kräuter (Estragon, Dill, Petersilie) | waschen, grob zerpflücken<br>Die Hälfte der Kräuter in einem Dampfeinsatz verteilen. Die Filets darauf legen und mit den restlichen Kräutern bedecken. |
| Wasser | in einem Topf aufkochen (dass der Boden bedeckt ist). Den Dampfeinsatz in den Topf geben, Deckel schließen und die Filets 5 Minuten im Kräuterdampf garen. |
| Kräutersalz | Filets aus den Kräutern nehmen, mit würzen und mit der Estragonbutter servieren. |

## Dillschmarren (4 Personen)

| | |
|---|---|
| 4 Stiele Dill | waschen, grobe Stiele entfernen, schneiden |
| 2 Eier | trennen |
| 2 Eigelb<br>200 ml Milch<br>120 g Mehl<br>Muskat<br>1 Prise Salz | zu einem zähen, glatten Teig verrühren. |
| 2 Eiweiß<br>1 Prise Salz | mit<br>steif schlagen und mit dem Dill unter den Teig heben. |
| 2 EL Öl | in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig einfüllen und 1 Minute bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dann mit Deckel im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 160 Grad 5-6 Minuten backen. Pfanne aus dem Ofen nehmen. Den Pfannkuchen vorsichtig vom Rand lösen und wenden. Im Ofen weitere 2 Minuten backen. |
| 30 g Butter | Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Pfannkuchen in Stücke zerteilen. in der Pfanne erhitzen und den Schmarren goldbraun braten. Zu den Filets servieren. |

## Gurkensalat (4 Personen)

| | |
|---|---|
| 150 ml Sahne | mit |
| 2 EL Essig | verrühren und 15 Min. stocken lassen. |
| 1 Gurke | waschen, schälen in dünne Scheiben schneiden. Mit |
| wenig Salz | mischen und in einem Sieb abtropfen lassen. |

Sahne mit

4 EL Joghurt
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker

mischen

ca. 3 Stiele Dill

waschen, verlesen, klein schneiden, mit der Sahne verrühren

Gurken mit dem Dressing vermischen.

## Sahnegrieß mit Erdbeeren (4 Personen)

¼ l Milch

zum Kochen bringen

40 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
20 g Grieß
2 EL Erdbeerkonfitüre

zugeben und bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen, immer wieder rühren, auskühlen lassen

125 g Quark

nach und nach mit dem Grießbrei verrühren

1/8 l Sahne

schlagen und unterheben

Grießbrei in den Kühlschrank stellen

250 g Erdbeeren

waschen, 4 Erdbeeren zur Garnierung bei Seite stellen, die restlichen Früchte pürieren, mit

4 EL Erdbeerkonfitüre
Saft einer ½ Zitrone

und
mixen

Grieß mit zwei Löffeln zu Bällchen formen und mit Erdbeerpüree und Erdbeerschnitzen garnieren.

En Guete!