

## Das Kochfreundrezept des Monats Januar

In diesem Monat möchte ich Euch mit einem Menü erfreuen, daß ich einmal in einem Kochkurs für Männer der Familienbildungsstätte in Bochum mitgekocht habe.

Titel des Kurses: Kochkurs "Der bewegte Mann"

Leitung von Dorothea Thiel

Uns hat es sehr wohl gemundet. Also ran ans Werke (die Teilnehmer waren auch Anfänger)

1. Gang: Französische Zwiebelsuppe
2. Gang: Gemüsepuffer mit Quark-Dip
3. Gang: Kartoffel-Spinat-Gratin mit Lachs
4. Gang: Pflaumengrütze mit Maisgrießflan

Das Menü ist für 4 Personen gedacht.

## Französische Zwiebelsuppe

*6 Personen*

*500 g Zwiebeln*

*60 g Butter*

*1 EL Mehl*

*1 l Brühe*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 Tasse Weißwein*

*2 Scheiben Weißbrot*

*30 g Butter*

*100 g Käse*

Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, die Zwiebeln darin dünsten und mit Mehl bestäuben. Brühe dazu gießen und 10 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißwein in die Suppe geben, nicht mehr kochen lassen.

Weißbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Weißbrot darin rösten.

Zwiebelsuppe in Tassen füllen. Weißbrot darauf verteilen. Käse reiben, darüber geben und im Grill überbacken.



## Gemüsepudding mit Quark-Dip

4 Personen

*1 klein. Möhre*  
*1 klein. Zucchini*  
*1 klein. Kartoffel*  
*1 klein. Stange Porree*  
*1 Ei*  
*2 EL Mehl*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*Muskat*  
*Curry*  
*100 g Quark*  
*Knoblauch*  
*1 EL Creme fraiche*  
*Öl*

Das Gemüse waschen, Kartoffeln schälen und alles raspeln. Das Ei, Mehl, die Gewürze dazu geben und alles miteinander vermengen. Kleine Puffer im heißen Öl braten.

Den Quark mit Creme fraiche aufrühren, Knoblauch fein hacken und mit untermischen.

Als Vorspeise für 4 Personen und als Hauptspeise für 2 Personen.



## Kartoffel-Spinat-Gratin mit Lachs

4 Personen

1000 g Kartoffeln

1 Zwiebel

750 g Spinat

50 g Butter

Salz

Pfeffer

Muskatnuß, gerieben

30 g Mehl

1/4 l Gemüsebrühe

125 g Schlagsahne

1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft von

1 Eigelb

500 g Lachsfilet

Fett für die Form

Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Spinat verlesen, waschen. Zwiebel in 20 g heißer Butter andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Restliches Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Ca. 3 Minuten köcheln lassen. Zitronenschale und etwas Zitronensaft zufügen. Soße würzen, mit Eigelb verfeinern.

Lachs von der Haut lösen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form fetten. Kartoffeln, Spinat und Lachs darin anrichten. Soße drübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C / Gasherd: Stufe 3) 25 Minuten Backen.



## **Pflaumengrütze mit Maisgrießflan**

*4 Personen*

### ***Pflaumengrütze***

*1 Becher Pflaumen*

*1 Becher rote Grützepulver*

### ***Maisgrießflan***

*1 l Milch*

*3 EL brauner Zucker*

*100 g Maisgrieß*

*1 EL Butter*

*1 TL Zimt*

Die Butter in einen Topf geben, den Zucker dazu und mit der Milch auffüllen und zum Kochen bringen. Dann den Grieß einrieseln lassen und kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Bei ausgeschalteter Platte zugedeckt quellen lassen. Zum Schluss den Zimt unterrühren, in kalt ausgespülte Tassen (noch feucht) füllen und kaltstellen.

Pflaumen abgießen und den Saft nach Packungsvorschrift mit dem Grützepulver andicken. Die Pflaumen wieder zugeben, durchziehen lassen und auf Tellern anrichten.

Den Grieß aus den Tassen stürzen und in die Pflaumengrütze setzen.

