

# menu



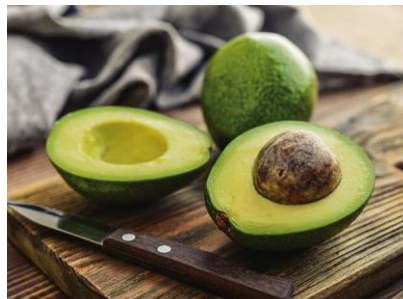
## crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

peter\_B | ueli\_G | andi\_S

Dienstag, 10.09.2018

### Grüner Salat mit Avocado und Kängurufilet



Zutaten für 6 Portionen 15 Min + 10Min

2 Beutel Blattsalat, gemischt, z.B.  
Spinat, Rucola, Lollo Rosso, Batavia)  
2 Avocados

600 gr Filet(s) vom Känguru  
etwas Olivenöl, etwas Weisseinessig,  
etwas Salz und Pfeffer

Wein, Jahrgang, Hersteller

Fosters, Bundaberg, Coopers, Victoria oder ein XXXX.

### Zubereitung

1. Salat gut waschen und gut abtropfen lassen oder mit der Salatschleuder trocken schleudern und in eine Salatschüssel geben.  
Die reife (gibt bei Druck deutlich nach) Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale holen und in kleine Würfel schneiden.  
Das Kängurufilet kurz abbrausen und trocken tupfen. Anschließend in etwas Öl scharf anbraten. Etwa 3-4 Minuten pro Seite, es darf nicht durch sein. Den Garzustand am besten mit der Handballenmethode testen.
2. Währenddessen den Salat mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen und die Avocado unterheben. Das sollte recht schnell gehen, sonst wird die Avocado braun und unschön. Wenn das Fleisch fertig ist leicht pfeffern und in kleine Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren.

[www.chefkoch.de/rezepte/2158841346653967/Gruener-Salat-mit-Avocado-und-Kaengurufilet.html](http://www.chefkoch.de/rezepte/2158841346653967/Gruener-Salat-mit-Avocado-und-Kaengurufilet.html)

## Tomaten-Zucchini-Suppe



8 Portionen

25 Min

Wein, Jahrgang, Hersteller

100 gr Crème fraîche  
400 ml Gemüsebouillon  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

600 gr vollreife Tomaten  
400 gr Zucchini  
1 Prise braunen Zucker  
1 Zwiebel

Fosters, Bundaberg, Coopers, Victoria oder ein XXXX

### Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut von den Tomaten abziehen und das Tomatenfleisch würfeln.
2. Zucchetti waschen, rüsten und klein würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und pressen bzw. fein hacken.
4. Olivenöl in einem Topf oder einer grossen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und ca. 5 Minuten später Gemüse darin andünsten.
5. Mit Gemüsebouillon ablöschen und aufkochen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren und Crème fraîche, brauner Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.

<http://happymahlzeitkochlexikon.dreamlex.de/Wildtaubenbrust-im-Holunderbeersud-mit-Kartoffel-Birnengemuese-s78.html>

## Reef and beef

### Krokodil und Straussenfilet



4 Portionen

30 Min

Wein, Jahrgang, Hersteller

2 Krokodilfilets (100gr), 100ml Sahne, 1 Zitrone, 100g Butter, 1 Schalotte, rote, grüne und gelbe Paprika (in Streifen), 100ml trockener Weißwein, 1 EL Noilly Prat, Pfeffer, Salz, Wasser

2 Straussenfilet (100gr)  
Olivenöl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Trockenreis

#### Zubereitung

##### Krokodil:

1. Dünsten Sie die Paprikastreifen in einer Pfanne mit Butter. Würzen Sie sie danach mit Salz und Pfeffer und stellen Sie sie warm.
2. Hacken Sie die Schalotten und lassen Sie sie in der Pfanne in Butter ausschwitzen. Löschen Sie sie mit Weißwein ab und verfeinern Sie mit Noilly Prat
3. Lassen Sie die Mischung etwas köcheln und geben Sie dann 150 ml Sahne hinzu. Lassen sie alles weiter köcheln bis die Sauce etwas eindickt. Pressen Sie nun die Zitrone aus und geben Sie den Saft und die restliche Sahne zur Sauce. Stellen Sie die Sauce warm.
4. Braten Sie das Krokodilfleisch in Butter von beiden Seiten ca. 5 Minuten
5. Garnieren Sie die Teller mit der Paprika und geben Sie nun die Sauce in die Mitte. Legen Sie das Fleisch ebenfalls in die Mitte des Tellers. Reichen Sie dazu Trockenreis.

##### Strauss:

6. Die Straussenfilets ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.
7. Mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf den Grillrost legen und je nach Belieben braten: je 3 Minuten auf jeder Seite für „rare“, je 6 Minuten pro Seite für „medium“ und je 10 Minuten pro Seite für „well done“.

##### Beilage:

8. Dazu machen wir Trockenreis

Quelle: <http://www.kochen-international.de/hauptgerichte/krokodilfilet.php>

## Pavlova

original australisches Rezept



8 Portionen

30 Min + 60 Min Backen+

Wein, Jahrgang, Hersteller

8 Eiweiße, 560 g Zucker, 2 Pack Vanillezucker  
2 TL Essig, 2 TL Speisestärke,  
4 Becher Schlagrahm  
Saisonfrüchte

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 ° Celsius vorheizen.
2. Die Eiweiße in einer fettfreien Schüssel schlagen bis sie beginnen dick zu werden. Weiter schlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen.
3. Den Eischnee schlagen, bis er steif ist. Essig und Speisestärke vorsichtig unterheben und noch mal kurz schlagen. Die Baisermasse sollte gut fest sein aber noch glänzen. Die Baisermasse auf ein gefettetes Backblech geben und zu einem ca. 3 cm hohen Kreis formen. Die Oberfläche glatt streichen. Das Pavlova in den Ofen schieben und die Temperatur auf 100° Celsius zurückschalten. Eine Stunde backen, anschließend die Ofentür öffnen und das Pavlova bei geöffneter Tür kühl werden lassen. Wichtig ist, dass die Baisermasse außen knusprig wird aber hell bleibt und innen der Kern weich ist. Wenn der Boden beim Abkühlen in der Mitte leicht absinkt, ist das nicht schlimm und kann als „Krater“ für die Schlagsahne dienen.
4. Kurz vor dem Servieren Schlagsahne steif schlagen, auf die erkaltete Baisermasse geben und mit mundgerecht zugerichteten frischen Früchten garnieren. In der kalten Jahreszeit kann man anstelle von frischen Früchten tropische Früchte aus dem Tiefkühlfach verwenden.
5. Über den genauen Ursprung dieser beliebten Nachspeise wird unter Australiern und Neuseeländern heftig diskutiert. Australier behaupten, das erste Pavlova wurde anlässlich des Besuches der berühmten Primaballerina Anna Pavlova in Australien im Jahr 1935 hergestellt.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/582081157271118/Pavlova.html>