

CLUB KOCHENDER MÄNNER

# Rezeptmappe

*Ein 5-Gänge-Sommermenü, saisonal*

---

## Chuchi Melle Grönegau

Löffelführung Björn-Bastian Behnke

Freitag, 12. Juni

# Das Menü auf einen Blick

---

## Apéro

Holunderblüten-Aperitif mit Minze und Limette

---

## Gruß aus der Küche

Kalt geräucherte Forelle · Gurke · Buttermilch · Dill

---

### 1 Lauwarmer Spargelsalat

Grüner & weißer Spargel, pochiertes Ei, knuspriger Schinken, Kerbel-Hollandaise

---

### 2 Erbsen-Minz-Schaumsüppchen

Junge Erbsen, Minze, Brioche-Crouton, Kerbelöl

---

### 3 Zander auf der Haut gebraten

Fenchelgemüse, Holunderblüten-Beurre-blanc, Pfifferlinge

---

## Zwischengang

Holunderblüten-Sorbet mit Minze („Trou Normand“)

---

### 4 Lammlachs mit Kräuterkruste

Dicke Bohnen, glasierte Babymöhren, Frühkartoffel-Gratin

---

### 5 Erdbeer-Komposition

Buttermilch-Creme, Mandel-Crumble, Basilikum-Eis

---

**Mengen & Skalierung:** Alle Angaben sind **pro Person** und auf rund **1,2 kg netto pro Person** für das ganze Menü ausgelegt. Bei Saucen (Hollandaise, Beurre blanc) ruhig etwas großzügiger ansetzen – Sorbet, Eis, Kerbelöl, Crumble und Buttermilch-Creme lassen sich gut 1-2 Tage vorher zubereiten.

**Weinbegleitung in Kürze:** Gang 1 & 2 trockener Weißburgunder oder Silvaner · Gang 3 Riesling Kabinett trocken (Nahe/Rheingau) · Gang 4 Spätburgunder (Ahr/Baden) oder Lemberger · Dessert fruchtsüße Riesling-Spätlese oder Riesling-Sekt brut.

# Apéro & Gruß aus der Küche

---

ZUM EMPFANG

## Holunderblüten-Aperitif

*Frisch, blumig, sommerlich – leicht und in einer alkoholfreien Variante machbar.*

---

### ZUTATEN PRO PERSON (1 GLAS)

- 2 cl** Holunderblütensirup
- 0,1 l** trockener Sekt / Prosecco
- 2 cl** Soda / Mineralwasser
- 1** Zweig Minze
- 1** Limettenspalte
- Eiswürfel

### ZUBEREITUNG

1. Glas mit Eis, Sirup, Minze und Limette füllen.
2. Mit gut gekühltem Sekt auffüllen, mit einem Schuss Soda abrunden.

**Alkoholfrei:** Sekt durch Tonic oder Bitter Lemon ersetzen – schmeckt fast genauso festlich.

KLEINER AUFTAKT

## Geräucherte Forelle · Gurke · Buttermilch · Dill

*Ein Löffel oder ein kleines Glas zum Einstimmen.*

---

### ZUTATEN PRO PERSON

- 15 g** geräuchertes Forellenfilet
- 25 g** Salatgurke
- 25 ml** Buttermilch
- 1 EL** Schmand
- Dill, einige Spitzen
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl

### ZUBEREITUNG

1. Buttermilch mit Schmand, etwas Zitronensaft und Salz zu einer lockeren Creme verrühren.
2. Gurke fein würfeln. Forelle grob zupfen.
3. In Gläschen schichten: Gurke, Buttermilchcreme, Forelle. Mit Dill und einem Tropfen Olivenöl abschließen.

# 1. Gang · Lauwarmer Spargelsalat

## VORSPEISE

### Spargelsalat, pochiertes Ei, Schinken, Kerbel-Hollandaise

Grüner und weißer Spargel lauwarm, dazu cremige Hollandaise und knuspriger Schinken.

#### ZUTATEN PRO PERSON

- 115 g** weißer Spargel (ca. 2-3 Stangen)
- 60 g** grüner Spargel (ca. 2 Stangen)
- 1** sehr frisches Ei (zum Pochieren)
- 15 g** luftgetrockneter Schinken (1-2 Scheiben)
- ½** Eigelb (Hollandaise; 1 Eigelb je 2 Pers.)
- 30 g** Butter (Hollandaise)
- 1 EL** Weißwein oder Spargelsud
- Zitrone, Prise Zucker, Salz, Kerbel

#### ZUBEREITUNG

- Weißer Spargel schälen, grünen nur im unteren Drittel. Beide in Salzwasser mit Prise Zucker und Butter knackig garen (weiß ca. 10-12 Min., grün 4-5 Min.), lauwarm abtropfen.
- Schinken zwischen Backpapier im Ofen bei 160 °C knusprig backen (ca. 8 Min.).
- Hollandaise: Eigelb mit Weißwein über dem Wasserbad cremig-warm aufschlagen, geklärte/zerlassene Butter langsam einrühren, mit Zitrone, Salz, Zucker abschmecken. Warm halten (nicht kochen).
- Eier in siedendem Essigwasser 3-4 Min. pochierten.
- Spargel anrichten, Ei daraufsetzen, mit Hollandaise nappieren, Schinken und Kerbel darüber.

**Vorbereitung:** Spargel kann vorgegart und lauwarm gehalten werden. Hollandaise immer frisch – am besten erst kurz vor dem Servieren ansetzen und für die ganze Gruppe in einem Ansatz.

**Wein:** Trockener Weißburgunder (Baden/Pfalz) oder Silvaner (Franken).

## 2. Gang · Erbsen-Minz-Schaumsüppchen

---

SUPPE

### Junge Erbsen, Minze, Brioche-Crouton, Kerbelöl

*Leuchtend grün und sommerlich-frisch, schaumig aufgeschlagen serviert.*

---

#### ZUTATEN PRO PERSON (CA. 150 ML)

**65 g** junge Erbsen (frisch oder TK)

**15 g** Schalotte

**10 g** Butter

**100 ml** Gemüsebrühe

**25 ml** Sahne

**2-3** Minzblätter

**12 g** Brioche (Crouton)

Kerbel + neutrales Öl (Kerbelöl)

Salz, Pfeffer, Prise Zucker

#### ZUBEREITUNG

1. Schalotte in Butter glasig dünsten. Erbsen kurz mitschwitzen, mit Brühe auffüllen, 4-5 Min. leise köcheln.
2. Minze zugeben, fein pürieren, durch ein Sieb passieren. Sahne einrühren, abschmecken.
3. Kerbelöl: Kerbel mit Öl mixen, kurz ziehen lassen, passieren.
4. Brioche würfeln und in Butter goldbraun rösten.
5. Suppe vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen, mit Crouton und einigen Tropfen Kerbelöl anrichten.

**Tipp:** Für die leuchtend grüne Farbe die Erbsen nicht zu lange kochen und die Suppe nach dem Pürieren rasch abkühlen, wenn ihr sie vorbereitet – vor dem Servieren neu erwärmen und aufschäumen.

**Wein:** Den Weißburgunder/Silvaner aus Gang 1 weiterlaufen lassen.

## 3. Gang · Zander auf der Haut

FISCH

### Zander, Fenchelgemüse, Holunderblüten-Beurre-blanc, Pfifferlinge

*Knusprige Haut, zarte Säure aus der Holunder-Buttersauce, erste Pfifferlinge der Saison.*

#### ZUTATEN PRO PERSON

- 100 g** Zanderfilet mit Haut
  - 65 g** Fenchel (½ kleine Knolle)
  - 30 g** Pfifferlinge
  - 15 g** Schalotte (Beurre blanc)
  - 25 ml** Weißwein
  - 1 TL** Weißweinessig
  - 1 TL** Holunderblütensirup
  - 20 ml** Sahne
  - 25 g** kalte Butter
- Butter/Öl, Zitrone, Salz, Pfeffer, Fenchelgrün

#### ZUBEREITUNG

1. Beurre blanc: Schalotte mit Weißwein, Essig und Holundersirup auf etwa die Hälfte einkochen. Sahne zugeben, kurz aufkochen, kalte Butter bei kleiner Hitze stückweise einmontieren. Passieren, abschmecken, warm (nicht kochend) halten.
2. Fenchel in feine Spalten schneiden und in Butter glasig schmoren, mit etwas Wasser/Wein bissfest dünsten.
3. Pfifferlinge putzen und in heißer Butter scharf anbraten, salzen.
4. Zander trocken tupfen, salzen. Auf der Hautseite in heißem Öl knusprig braten (ca. 3 Min.), kurz wenden, Hitze ausstellen.
5. Fenchel anrichten, Zander mit knuspriger Haut darauf, Pfifferlinge dazu, Beurre blanc angießen.

**Tipp:** Die Beurre blanc verträgt keine starke Hitze - in einer Thermoskanne oder im warmen Wasserbad stabil halten. Sind noch keine guten Pfifferlinge zu bekommen, ersetzen ein paar gebratene Kräuterseitlinge sie problemlos.

**Wein:** Trockener Riesling Kabinett von Nahe oder Rheingau.

# Zwischengang · Holunderblüten-Sorbet

---

„TROU NORMAND“

## Holunderblüten-Sorbet mit Minze

Erfrischt den Gaumen vor dem Hauptgang – für die Männerrunde gern mit einem Schuss Steinhäger.

---

### ZUTATEN PRO PERSON

**35 ml** Holunderblütensirup

**30 ml** Wasser

**1 TL** Zitronensaft

**1 TL** Steinhäger (optional)

Minze zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1. Sirup, Wasser und Zitronensaft verrühren und gut durchkühlen.
2. In der Eismaschine cremig frieren. *Ohne Eismaschine:* in flacher Form einfrieren und alle 30 Min. mit der Gabel durchrühren – ergibt ein feines Granité.
3. Kleine Nocken oder Kugeln abstechen, mit Minze und nach Wunsch einem Spritzer Steinhäger servieren.

**Vorbereitung:** Am besten 1–2 Tage vorher zubereiten und einfrieren. Für extra cremige Konsistenz auf 4 Portionen 1 EL Eiweiß oder etwas Traubenzucker untermixen.

## 4. Gang · Lammlachs mit Kräuterkruste

### HAUPTGANG

## Lammlachs, dicke Bohnen, Babymöhren, Frühkartoffel-Gratin

*Rosa gebratenes Lamm unter knuspriger Kräuterkruste, dazu junges Sommergemüse.*

### ZUTATEN PRO PERSON

- 110 g** Lammlachs (ausgelöster Lammrücken)
- 1 TL** Dijon-Senf
- 15 g** Semmelbrösel (Kruste)
- 12 g** Butter (Kruste)
- Petersilie, Thymian, Rosmarin, ½ Knoblauchzehe
- 90 g** Frühkartoffeln (Gratin)
- 35 ml** Sahne (Gratin)
- 45 g** dicke Bohnen, ausgepalt (≈ 110 g Schoten)
- 60 g** Babymöhren
- Knoblauch, Muskat, Butter, Prise Zucker/Honig, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Gratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Sahne, Knoblauch, Muskat, Salz vermengen, in eine Form schichten und bei 180 °C ca. 45–50 Min. goldbraun backen.
- Kräuterkruste: weiche Butter mit Semmelbröseln, fein gehackten Kräutern und Knoblauch verkneten, zwischen Backpapier dünn ausrollen, kalt stellen.
- Lammlachs salzen, rundum scharf anbraten (2–3 Min.). Mit Senf bestreichen, die Krustenplatte auflegen.
- Im Ofen bei 160 °C auf Kerntemperatur ziehen (rosa ca. 54–56 °C), kurz unter der Grillstufe Kruste bräunen. 5 Min. ruhen lassen.
- Dicke Bohnen blanchieren, aus der Haut drücken, in Butter schwenken. Babymöhren in Butter mit Prise Zucker/Honig glasieren.
- Lammlachs in Medaillons schneiden und mit Gemüse und Gratin anrichten.

**Vorbereitung & Tipp:** Gratin und Krustenplatte lassen sich gut vorbereiten. Lammlachs ist mager und gart schnell – mit Bratenthermometer den rosa Punkt sicher treffen und unbedingt 5 Min. ruhen lassen, damit er saftig bleibt.

**Wein:** Deutscher Spätburgunder (Ahr/Baden) oder kräftiger ein Lemberger aus Württemberg.

## 5. Gang · Erdbeer-Komposition

DESSERT

### Marinierte Erdbeeren, Buttermilch-Creme, Mandel-Crumble, Basilikum-Eis

Sommer pur – cremig, fruchtig, knusprig, mit einem Hauch Basilikum.

#### ZUTATEN PRO PERSON

- 80 g** Erdbeeren
- 1 TL** Zucker + Spritzer Limette/Aceto bianco
- 2** Basilikumblätter
- 50 ml** Buttermilch (Creme)
- 30 ml** Sahne (Creme)
- 12 g** Zucker (Creme)
- ½** Blatt Gelatine
- 12 g** Mehl, **8 g** Butter, **8 g** Zucker, **8 g** Mandeln (Crumble)
- 40 ml** Milch (Eis)
- 30 ml** Sahne (Eis)
- ½** Eigelb (Eis; 1 je 2 Pers.)
- 12 g** Zucker (Eis)
- 3** Basilikumblätter (Eis)

#### ZUBEREITUNG

- Basilikum-Eis (am besten 1 Tag vorher): Milch und Sahne mit dem zerrupften Basilikum erhitzen, vom Herd nehmen und 15 Min. ziehen lassen, dann passieren. Eigelb mit Zucker verrühren, die warme Basilikum-Milch nach und nach angießen und alles bei milder Hitze unter Rühren zur Rose abziehen (an den Löffel ziehende Creme, ca. 75 °C, nicht kochen). Kalt stellen und in der Eismaschine cremig frieren. *Ohne Eismaschine:* im Gefrierfach einfrieren und in der ersten Stunde alle 20–30 Min. mit der Gabel durchrühren.
- Buttermilch-Creme: Sahne mit Zucker erwärmen, eingeweichte Gelatine darin auflösen, Buttermilch einrühren. In Gläser füllen und mind. 3 Std. kalt stellen.
- Crumble: Mehl, kalte Butter, Zucker und Mandeln zu Streuseln verkneten, auf Blech bei 170 °C 12–15 Min. goldbraun backen.
- Erdbeeren vierteln, mit Zucker, Limette und feinen Basilikumstreifen kurz marinieren.
- Auf die Creme die Erdbeeren geben, Crumble darüberstreuen, eine Nocke Basilikum-Eis dazusetzen.

**Shortcut:** Statt selbstgemachtem Eis ein gutes Joghurt- oder Vanilleeis nehmen und mit etwas Basilikumzucker (Basilikum + Zucker im Mörser) verfeinern. Creme und Crumble lassen sich am Vortag zubereiten.

**Wein:** Fruchtsüße Riesling-Spätlese oder, eleganter, ein Riesling-Sekt brut.

# Ablauf & Vorbereitung

---

Eine grobe Orientierung, damit die Gänge am Abend entspannt aus der Küche kommen.

Wann	Was
<b>1-2 Tage vorher</b>	Holunderblüten-Sorbet frieren · Basilikum-Eis (falls selbstgemacht) · Kerbelöl ansetzen
<b>Am Vortag</b>	Buttermilch-Creme in Gläser füllen · Mandel-Crumble backen · Kräuterkrusten-Platte vorbereiten · dicke Bohnen palen
<b>Nachmittag</b>	Spargel schälen · Fenchel schneiden · Gratin schichten · Erbsensuppe kochen und kühlen · Mise en place für alle Gänge
<b>ca. 60 Min. vorher</b>	Gratin in den Ofen · Apéro kalt stellen · Gruß-Gläschen anrichten
<b>Bei Ankunft</b>	Apéro servieren · Schinken knusprig backen · Spargel garen
<b>Während des Menüs</b>	Hollandaise und Beurre blanc jeweils frisch ansetzen · Lamm rechtzeitig in den Ofen (Kerntemperatur!) · Erbsensuppe erwärmen und aufschäumen · Zander erst kurz vor dem Servieren braten

**Gut zu wissen:** Die zwei heiklen Saucen (Hollandaise, Beurre blanc) immer frisch und à la minute – teilt euch die Posten in der Chuchi auf, dann läuft es rund. Guten Appetit und viel Freude bei der Löffelführung!