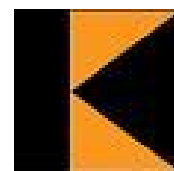


# „Männer kochen für die Frauen“



## Minestrone

(8 Personen)

3 Knoblauchzehen	3 große Zwiebel(n)
2 Stange/n Staudensellerie	2 große Karotte(n)
2 große Kartoffeln	100 g grüne Bohnen
100 g Zucchini	60 g Butter
50 ml Olivenöl	60 g durchwachsener gewürfelter Speck
1,5 Liter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe	100 g gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark	1 Bund frisches, fein gehacktes Basilikum
100 g Parmesan - Rinde Salz und Pfeffer	85 g Spaghetti, gebrochen
frisch geriebener Parmesan, zum Servieren	

Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Bohnen und Zucchini klein schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Zwiebeln zugeben, 2 Minuten braten, dann Sellerie, Karotten und Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten braten. Die Bohnen in den Topf geben und 2 Minuten braten. Die Zucchini einrühren und weitere 2 Minuten braten. Den Deckel auflegen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten garen. Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Basilikum und Käserinde dazugeben und abschmecken. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 1 Stunde leise köcheln. Die Käserinde entfernen und wegwerfen. Die Spaghettistücke in den Topf geben und 10 Minuten kochen. In großen, vorgewärmten Suppentellern mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

## Bruschetta

(6 Personen)

18 Scheiben Baguette,
6 große Tomaten
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Gorgonzola
18 Scheiben Parmaschinken oder anderer roher Schinken
Salz und Pfeffer

Baguette im Toaster oder Ofen toasten.

Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die getoasteten Baguettescheiben mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Dann den Schinken und den Gorgonzola (nicht zuviel, sonst läuft er runter) auf das Baguette legen. Bei 150°C für ca. 5 min in den Ofen geben, bis der Käse zerlaufen ist.

Die Scheiben aus dem Ofen nehmen, 2-3 Teelöffel Tomatensalat drauf geben. Nicht zuviel, sonst fällt beim Abbeißen alles runter.

## Italienischer Salat

(6 Personen)

500 g Rucola  
500 g Weintrauben  
6 Tomate(n)  
180 g Mozzarella  
12 TL Öl  
6 Baguette  
etwas Essig, Salz, Pfeffer  
6 Sardellenfilets

Rucola, Weintrauben und Tomate waschen, Tomate achteln. Mozzarella würfeln. Alles mischen. Aus Öl, Essig, etwas Wasser, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und darüber geben. Sardellenfilet abspülen, trocken tupfen, fein würfeln und mit Öl verrühren. Die Mischung und Sardellen auf das Baguette geben.

## Tiramisu (mit oder ohne Alkohol)

(6 Personen)

1,2 TL Kakaopulver  
0,6 kg Quark (Magerquark)  
1,2 dl Schlagsahne  
90 g Zucker  
0,6 Tüte/n Vanillezucker  
240 g Mascarpone  
120 g Löffelbiskuits  
0,6 Tasse/n Kaffee (Espresso)      *oder*      Trinkschokolade  
mit einem Schuss Cognac

Als erstes die Sahne steif schlagen. Dann mit Quark, Zucker, Vanillezucker und Mascarpone mit dem Handmixer verrühren. Die Biskuits in eine flache Form legen und entweder mit dem Espresso und Cognac gemischt *oder* der Trinkschokolade beträufeln. Die Mascarponecreme darauf verteilen. Mit Schokopulver bestäuben - schön sieht auch Zitronenmelisse als Deko aus. Dann das Ganze im Kühlschrank lagern, bis die Gäste kommen.

## Champignon- Birnen-Salat

Für 10–12 Portionen:

400 g Blattspinat  
400 g kleine weiße  
Champignons  
500 g reife Birnen  
(z. B. Williams Christ)  
10 El Zitronensaft  
100 g Schalotten  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
Zucker  
1 Eigelb (ganz frisch)  
100 ml Öl

**1.** Den Spinat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Champignons kurz abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Birnen vierteln, von den Kerngehäusen befreien und in schmale Spalten schneiden. Mit 3 El Zitronensaft beträufeln. Schalotten fein würfeln.

**2.** Aus dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Eigelb und Öl eine Vinaigrette rühren. Spinat, Birnen, Champignons und Schalotten mit der Vinaigrette mischen, auf einer großen Platte anrichten und servieren.



# Cannelloni mit zwei Saucen

---

Für 4–6 Portionen:

## **Cannelloni:**

6 grüne Lasagneblätter

6 weiße Lasagneblätter

Salz

8 El Olivenöl

750 g grobblättriger Spinat

4 Knoblauchzehen

100 g junger Pecorino

(geraspelt)

2 Zwiebeln

1 Möhre

250 g gemischtes

Hackfleisch

1 El Tomatenmark

Cayennepfeffer

1 Tl Oregano (getrocknet)

## **Tomatensauce:**

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl

1 Dose geschälte Tomaten

(850 g EW)

2 El Tomatenmark

Salz

Cayennepfeffer

## **Béchamelsauce:**

40 g Butter

30 g Mehl

1/4 l Schlagsahne

Salz

40 g Parmesan

(frisch gerieben)

1 Bund Basilikum

---

**1.** Die Lasagneblätter portionsweise in reichlich Salzwasser 7 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Frischhaltefolie leicht mit Öl bepinseln, die Lasagneblätter dazwischenlegen.

**2.** Den Spinat von den Stielen zupfen und gründlich waschen. Mit 2 gehackten Knoblauchzehen in 4 El Öl in 3–4 Minuten zusammenfallen lassen. Salzen, abgießen, ausdrücken, hacken und abkühlen lassen. Mit dem Pecorino mischen.

**3.** Zwiebeln, restlichen Knoblauch und Möhre fein würfeln und im restlichen Öl andünsten. Das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Tomatenmark, Cayenne, Oregano und Salz würzen. Abkühlen lassen.

**4.** Für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl glasig dünsten. Tomaten zerschneiden, mit Saft und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben. Im offenen Topf in 30 Minuten dick einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Cayenne würzen.

**5.** Für die Béchamelsauce die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Sahne und 1/8 l Wasser unterrühren und 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, salzen. Parmesan und zerzupftes Basilikum untermischen.

**6.** Den Spinat in die weißen, das Hack in die grünen Lasagneblätter einrollen. In eine ofenfeste Form legen. Die beiden Saucen darüber verteilen.

**7.** Die Cannelloni im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 30 Minuten bei 150 Grad) auf der 3. Einschubleiste von unten 35 Minuten goldbraun überbacken.