

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
11. November – 16. Dezember 2013
www.kochen-mit-klaus.de

**Kochen ohne Klaus,
Gott sei Dank ist er nicht mehr im Krankenhaus
2. Dezember 2013**

Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta

*

Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar

*

Penne all' arrabbiata

*

Hähnchenschenkel mit Zitrone

*

Apfelkuchen mit Honigkruste

Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta

250 g Ricotta
24 Zwiebeln a'60 g
Salz
2 rote Paprika
1 gelbe Paprika
70 g Pinienkerne
40 g Honig
12 Blätter Basilikum
1,5 Scheiben Weizentostbrot
150 g Ziegenfrischkäse
2 Eier
Pfeffer
150 ml trockener Weißwein
150 ml Olivenöl
4 Lorbeerblätter
70 g Sultaninen
50 ml Weißweinessig
200 g Rauke

1. Ricotta mindestens 4 Stunden abtropfen lassen. Die Zwiebeln pellen, dabei den Boden intakt lassen, da die Zwiebeln sonst beim Kochen auseinanderfallen. Das obere Drittel der Zwiebeln abschneiden. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Zwiebeln in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe garen, bis sie Blasen werfen. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt 10 Minuten stehen lassen, häuten und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, Honig zugeben und karamellisieren, auf einem Teller abkühlen lassen, dann zerkleinern. Basilikum hacken. Toastbrot entrinden und im Mixer fein mahlen.
3. Ziegenfrischkäse mit Ricotta glattrühren, das Ei, Paprikawürfel, Pinienkerne, Basilikum und Toastbrotbrösel dazugeben und kräftig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung mit einer Spritztüte in die Zwiebeln füllen, dabei etwa 2 cm über den Rand hinausgehen. Wein und 2 EL Öl in eine feuerfeste Form gießen, Zwiebeln hineinsetzen und Lorbeerblätter dazugeben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad 35 Minuten backen.
4. Inzwischen Sultaninen hacken. Essig aufkochen, über die Sultaninen gießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem restlichen Öl glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette mischen. Zwiebeln mit Raukesalat servieren. Dazu passt Ciabatta.

Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar

200 g Schalotten
250 g Kartoffeln
1000 g Sellerie
2 Thymianzweige
450 ml Sahne
4 TL gekörnte Brühe
5 EL Zitronensaft
Salz
300 g Thunfischfilet
1 Bund Schnittlauch
15 EL Olivenöl
Pfeffer

1. Schalotten pellen und würfeln. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln.
2. 8 EL Olivenöl im Topf nicht zu stark erhitzen. Schalotten, Kartoffeln und Sellerie ohne Farbe andünsten. Thymian zugeben. 2 L Wasser und Sahne zugießen, mit Pfeffer, gekörnter Brühe und 4 EL Zitronensaft würzen.
3. Die Suppe bei mittlerer Hitze und offen 30 Minuten leise kochen, anschließend mit dem Schneidstab im Topf fein pürieren, durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen, salzen und beiseite stellen.
4. Thunfischfilet sehr fein würfeln, mit Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl mischen. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden.
5. Die Suppe erwärmen und in vorgewärmte Teller geben. Das Thunfischtatar mit Salz und dem restlichen Zitronensaft würzen und den Schnittlauch untermischen. Das kalte Thunfischtatar nach dem Servieren auf Löffeln in die heiße Suppe legen.

Penne all' arrabbiata (Nudeln mit Chili-Sauce)

200 g durchwachsener Speck
500 g reife Tomaten
1 Bund glatte Petersilie
2 kleine rote Chilischoten
100 g frisch geriebener Pecorino
500 g Penne
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Salz
Pfeffer

1. Speck in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch kleinschneiden und durch ein Sieb streichen. Zwiebel hacken, Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf 4 l Salzwasser aufkochen. Die Penne darin 5 Minuten vorgaren.
3. Inzwischen in einer großen Pfanne die Butter zerlassen, Speck und Zwiebel hineingeben und bei sanfter Hitze unter Rühren anbraten. Knoblauch, passierte Tomaten und Chilischoten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze köcheln.
4. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Einige Eßlöffel vom heißen Nudelwasser zurückbehalten, bei Bedarf die Sauce damit verdünnen. Sanft weiterköcheln, bis die Nudeln bißfest gegart sind.
5. Petersilie fein hacken und untermischen. Die Chili-Schoten entfernen, Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Käse servieren.

Hähnchenschenkel mit Zitrone

800 ml Geflügelfond
25 Knoblauchzehen
40 g Butter
2 EL Olivenöl
12 Hähnchenoberschenkel
2 Zitronen, filetiert,
in dünne Scheiben geschnitten
3 EL Mehl
200 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer
Basilikum, gehackt zum Garnieren

1. Den Geflügelfond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehen hinzufügen und 40 Minuten köcheln lassen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenschenkel darin bei milder Hitze goldbraun anbraten. Die Schenkel in eine feuerfeste Form legen. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Die Brühe durchseihen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen und Zitronenscheiben auf den Hähnchenschenkeln verteilen. Mehl ins Bratfett stäuben und 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Den Wein unter ständigem Rühren angießen und den Bratensatz loskochen. Die Brühe angießen und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sauce über die Hähnchenschenkel gießen und das ganze zugedeckt 40-45 Minuten im Ofen garen lassen. Soll die Sauce stärker gebunden sein, die Hähnchenschenkel herausnehmen und die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz weiter einkochen lassen. Mit Basilikum bestreuen.

Apfelkuchen mit Honigkruste

300 g zimmerwarme Butter
Salz
abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone
1 Pk. Vanillezucker
120 g Honig
6 Eier (M)
1 TL Backpulver
60 g Speisestärke
300 g Mehl
1/2 TL frischen Ingwer
Butter und Semmelbrösel für die Form
600 g Äpfel
3-4 EL Honig
1 EL Apfelgelee
1 EL Butter
20 ml Apfelschnaps

1. Für den Teig die Butter mit 1 Prise Salz, Zitronenschale, Vanillezucker und dem Honig mit dem Schneebesen des Handrührers cremig aufschlagen. Nach und nach die Eier einrühren. Backpulver, Speisestärke, Mehl und Ingwer zugeben und gut unterrühren.
2. Eine Springform (28 cm) ausbuttern und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig einfüllen und glattstreichen.
3. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und auf der ovalen Seite der Länge nach mit einem spitzen Messer je dreimal einkerben. 2 EL Honig in einer Pfanne erwärmen, die Apfelviertel darin glasieren. Die Äpfel etwas auskühlen lassen und mit einem Löffel kreisförmig auf dem Teig verteilen.
4. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Leiste von unten bei 175 Grad etwa 45 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit für die Glasur Apfelgelee, Butter und den restlichen Honig in einer Pfanne schmelzen, vom Herd nehmen, etwas auskühlen lassen. Mit dem Apfelschnaps würzen.
6. Die Glasur gleichmäßig auf den Kuchen streichen und im Backofen bei höchstmöglicher Temperatur überkrusten.