

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**17. November – 22. Dezember 2014**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Makrele, Aal und Pasta erfüllen heut' den Raum,  
danach gibt's Wildschwein und einen Tannenbaum.  
1. Dezember 2014**

**Makrelen-Burger**

**Kartoffelcremesuppe mit Aal-Tatar**

**Grünkohl-Pasta mit Garnelen**

**Wildschwein-Saltimbocca mit Kartoffel-Pesto-Püree**

**Schoko-Tannenbäumchen**

## Makrelen-Burger

(für 4 Portionen)

100 ml Olivenöl (Zimmertemperatur)  
1 Ei (Zimmertemperatur)  
1 TL Dijonsenf (Zimmertemperatur)  
3 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Zucker  
100 g Brunnenkresse  
4 Römersalatblätter  
1 Fleischtomate  
½ rote Zwiebel  
4 Makrelenfilets (ca. 300 g)  
8 Scheiben Bacon (ca. 80 g)  
4 Brötchen



1. Für die Mayonnaise Olivenöl, Ei, Senf und 1 TL Zitronensaft in einen hohen schmalen Rührbecher geben. Den Pürierstab erst ganz unten im Rührbecher laufen lassen, dann langsam hochziehen und die Zutaten zur Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Brunnenkresse und Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Tomate in Scheiben schneiden. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Makrelenfilets abspülen, trocken tupfen und eventuelle Gräten entfernen.
3. Bacon in einer beschichteten Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Makrelenfilets mit Zitronensaft und Salz würzen und im heißen Fett von beiden Seiten 2 Minuten braten.
4. Brötchen halbieren und die Böden mit Mayonnaise bestreichen. Restliche Zutaten auf den Brötchen anrichten, mit den Brötchendeckeln belegen und sofort mit der restlichen Mayonnaise servieren.

## Kartoffelcremesuppe mit Aal-Tatar

(für 4 Portionen)

Aal-Tatar:

100 g Rote Bete

Salz

½ TL Wasabi-Paste

1 TL Apfelessig

1 TL Traubenkernöl

3 Stiele Dill

100 g geräuchertes Aalfilet, ohne Haut

Kartoffelsuppe:

80 g Schalotten

1 Bund Frühlingszwiebeln

400 g mehlig kochende Kartoffeln

20 g Butter

150 ml Weißwein

300 ml Gemüsefond

300 ml Milch

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

1-2 EL Apfelessig



1. Für das Tatar Rote-Bete in kochendem Salzwasser in 40-50 Minuten gar kochen. In kaltem Wasser abschrecken, beiseite stellen.
2. Für die Kartoffelsuppe Schalotten in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Milch auffüllen und 15 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen.
4. Für das Tatar die Rote Bete pellen, in feine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Wasabi mit Essig und Öl glatt rühren und unter die Rote Bete rühren. Mit Salz würzen. Von 2 Stielen Dill die Spitzen abzupfen, grob schneiden und unter die Rote Bete mischen. Aal eventuell entgräten, in ca. 5 mm große Würfel schneiden und beiseite stellen.
5. Sahne in die Kartoffelsuppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Aal unter die Rote Bete heben und je 1 EL Tatar auf die Suppe geben. Suppe mit dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

## Grünkohl-Pasta mit Garnelen

(für 2 Portionen)

600 g frischer Grünkohl  
(ersatzweise 250 g TK-Grünkohl)  
1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
2 EL Mandelblättchen  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
200 g Spaghetti  
8-10 Garnelen, roh, mit Schale, ohne Kopf  
1 TL Jerk-Gewürz, karibisch  
2 EL Olivenöl  
2 Limettenscheiben



1. Grünkohl putzen und waschen, in kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl mit den Händen gut ausdrücken und fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Chili und Mandelblättchen darin kurz anrösten. Grünkohl zugeben und kurz mitdünsten. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Pasta abgießen, dabei 200-250 ml Nudelwasser auffangen. Pasta und Nudelwasser zum Grünkohl geben und 1-2 Minuten einkochen lassen.
4. Garnelen mit Salz und Jerk-Gewürz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Garnelen darin auf allen Seiten 3-4 Minuten kräftig braten. In der letzten Minute den Knoblauch zugeben. Pasta mit den Garnelen anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit jeweils 1 Limettenscheibe servieren.

## Wildschwein-Saltimbocca mit Kartoffel-Pesto-Püree

(für 4 Portionen)

8 Wildschwein-Medaillons a' 80 g,  
aus dem Rücken  
Pfeffer  
8 dünne Scheiben Parmaschinken  
16 Salbeiblätter  
800 g mehlig kochende Kartoffeln  
Salz  
250 ml Milch  
Muskat  
30 g Pinienkerne  
1-2 Knoblauchzehen  
40 g Parmesan  
10 Basilikumblätter  
7 EL Olivenöl  
1-2 EL Zitronensaft  
50 g Butter, in kleinen Stücken  
2 kleine Zweige Rosmarin



1. Jedes Medaillon zwischen Klarsichtfolie legen und 3 mm dünn und 10x15 cm groß flach klopfen, pfeffern und mit je 1 Scheibe Schinken und 2 Salbeiblättern belegen. Zusammenklappen und mit je 1 Holzstäbchen zusammenstecken. Mit Folie abgedeckt kalt stellen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und 20-25 Minuten in Salzwasser garen. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Knoblauch pellen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Basilikumblätter grob zerschneiden.
3. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch bei milder Hitze glasig dünsten. Pinienkerne und Zitronensaft unterrühren. Beiseite stellen
4. Gegarte Kartoffeln zweimal durch die Presse drücken. Mit heißer Milch und Butter zügig verrühren. Warm halten.
5. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und pfeffern und in 2 Portionen von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten. Auf ein Backblech legen und mit grob zerschnittenem Rosmarin bestreuen. Im 220 Grad heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten garen. Einmal wenden.
6. Knoblauchöl leicht erwärmen und Basilikum einrühren. Kartoffelpüree und Fleisch auf Tellern verteilen, mit Knoblauchöl beträufeln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## Schoko-Tannenbäumchen

Zutaten für 10-12 Stück

150 g Lindt Excellence 70%  
3 Eier  
1 Prise Salz  
75 g Zucker  
100 g fein gemahlene Haselnüsse  
25 g Mehl  
1 EL Kakao  
20 g Pistazien  
150 g Puderzucker  
Saft von ½ Zitrone  
1 Tube roter Zucker-Dekorschrift  
Puderzucker zum bestäuben



1. Aus Backpapier 12 Kreise mit etwa 16 cm Durchmesser ausschneiden. Vom Rand zur Mitte einmal einschneiden. Papier kegelförmig eindrehen und mit einer Büroklammer fixieren. Papierkegel mit der Spitze nach unten in kleine Tassen oder Förmchen stellen.
2. Ofen auf 180 Grad vorheizen. 50 g Schokolade fein raspeln. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen- dabei langsam den Zucker einrieseln lassen. Eigelb kurz unterrühren. Haselnüsse mit Mehl, Kakao und geraspelter Schokolade mischen und behutsam unter den Eischnee heben. Teig in einen Spritzbeutel umfüllen und in die Papierkegel verteilen. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen. Anschließend die Kegel umgedreht auf einem Kuchengitter stellen und auskühlen lassen.
3. Die restliche Schokolade hacken und in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Pistazien in einer Küchenmaschine fein mahlen. Von den erkalteten Schoko-Biskuitkegeln vorsichtig das Backpapier entfernen. Biskuit rundum dünn mit flüssiger Schokolade einpinseln, dann mit den gemahlenden Pistazien gleichmäßig bestreuen.
4. Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren und etwas davon mit einem kleinen Löffel auf jeder Baumspitze verteilen. Mit roter Dekorschrift kleine Tupfen auf die Weihnachtsbäume spritzen. Diese abschließend mit Puderzucker bestäuben.