

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
12. Januar – 16. Februar 2015
www.kochen-mit-klaus.de

**Die Ellerauer Köche starten in das neue Jahr,
den Gin gibt's nun zum Lachs statt an der Bar!**

12. Januar 2015

Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce

Kürbis-Graupotto mit Gorgonzola und Salbei-Walnüssen

Gin-Lachs mit Rote Bete

Schweinefilet mit Römersalat und Granatapfel

Vanille-Mocca-Creme

Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce

Sweet-Chili-Sauce:

- 1 Stange Zitronengras
- 3 Knoblauchzehen
- 110 ml Weißweinessig
- 120 g Zucker, Salz
- 3 EL Reiswein,
ersatzweise trockener Sherry
- 1 EL Chiliflocken
- 1-2 EL Speisestärke

Frühlingsrollen, 20 Stück:

- 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Lauch
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 150 g Shiitake-Pilze
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- Zucker
- 3 EL Sojasauce
- 1-2 TL Sambal oelek
- 1-2 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 20 Blätter Frühlingsrollenteig (10x10 cm)
- Öl zum Frittieren



1. Für die Chili-Sauce Zitronengras putzen, dabei die äußeren harten Blätter entfernen. Inneres und Knoblauch sehr fein würfeln. Beides mit Essig, 80 ml Wasser, Zucker, Reiswein, 1 TL Salz und Chiliflocken in einem Topf aufkochen. Die in wenig kaltem Wasser gelöste Speisestärke zugeben und unter Rühren kochen lassen, bis die Stärke bindet. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.
2. Für die Frühlingsrollen Möhren und Sellerie schälen und in feine, 4 cm lange Streifen schneiden. Lauch putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
3. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin scharf anbraten. Möhren und Sellerie zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Lauch zugeben und unter Rühren dünsten. 1 TL Zucker, Sojasauce und Sambal oelek zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke leicht binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vollständig auskühlen lassen.

4. Mehl und 2EL kaltes Wasser zu einer dickflüssigen Paste verrühren. Frühlingsrollenteigblätter nebeneinanderlegen, je 2 EL der Füllung im unteren Drittel mittig verteilen. Die seitlichen Teigränder nach innen über die Füllung klappen. Teigblätter an der oberen Seite mit der Mehlmischung dünn bestreichen. Die Teigblätter von unten nach oben fest einrollen. Alle Frühlingsrollen so zubereiten.
5. Frittieröl in einer Pfanne auf 170 Grad erhitzen. Frühlingsrollen darin in 2 Portionen unter Wenden 4-5 Minuten goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Chili-Sauce servieren.

Kürbis-Graupotto mit Gorgonzola und Salbei-Walnüssen

(für 4 Portionen)

500 g Butternusskürbis
1 Muskatblüte, teelöffelgroß
Salz
50 g Butter
30 g Schalotten
3 EL Olivenöl
200 g Gerstengraupen
150 ml trockener Wermut
500 ml Gemüsebrühe
40 g Walnusskerne
4-5 Stiele Salbei
Piment d' Espelette
100 g Gorgonzola



1. Vom Kürbis das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Muskatblüte und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Kürbis darin bei mittlerer Hitze rundum andünsten und mit dem Muskatsalz würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten weich dünsten.
2. Inzwischen die Schalotten fein würfeln und in einem breiten Topf in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Graupen unterrühren. Mit Wermut ablöschen und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen. Heiße Brühe zugießen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
3. Kürbis mit dem Schneidstab fein pürieren. Walnüsse grob hacken. Salbeiblätter abzupfen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Nüsse in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten. Restliche Butter, restliches Öl und Salbei unterrühren und aufschäumen lassen. Sofort in einem Schälchen beiseite stellen.
4. Kürbis unter die Graupen rühren und mit 2-3 Prisen Piment d' Espelette und eventuell etwas Salz würzen. Gorgonzola in Würfel schneiden. Kürbis-Graupotto mit Salbei-Nüssen und Käse anrichten.

Gin-Lachs mit Roter Bete

(für 4 Portionen)

Rote-Bete-Salat:

450 g Rote Bete
Salz
1 TL Kümmel
5 EL Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf
4 EL Olivenöl
Pfeffer
50 g geputzter Frisee-Salat



Gin-Lachs:

4 Wacholderbeeren
4 schwarze Pfefferkörner
1 TL Fleur de sel
4 Lachsfilets a' 140 g, ohne Haut
1 TL fein abgeriebene Orangenschale
3 EL Orangensaft
2 EL Gin
2 EL Olivenöl

1. Für den Rote-Bete-Salat die Knollen in kochendem Salzwasser mit Kümmel in 40-50 Minuten gar kochen. Rote Bete abgießen, etwas abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, 2 EL Wasser, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über die Rote Bete gießen und mischen. Beiseite stellen.
2. Für den Gin-Lachs Wacholder und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Mit Fleur de sel mischen. Gewürzmischung beiseite stellen. Lachsfilets nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, mit der Gewürzmischung und der Orangenschale bestreuen. Orangensaft, Gin und Olivenöl verrühren und über die Lachsfilets gießen. Mit hitzebeständiger Frischhaltefolie oder Alufolie abdecken und gut verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad auf der 2. Schiene von unten 1:10 – 1:20 Stunden garen.
3. Lachsfilets mit Roter Bete und Frisee auf flachen Tellern anrichten und sofort servieren.

Schweinefilet mit Römersalat und Granatapfel

(für 2 Portionen)

140 g Römersalatherzen
160 g Schweinefilet
60 g Blauschimmelkäse
100 ml Milch
30-50 g fettarmer Joghurt
Salz, Pfeffer
1 Granatapfel
4 EL Sonnenblumenöl



1. Salat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trockenschleudern. Schweinefilet in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und nochmals halbieren oder dritteln. Käse in ein hohes Gefäß bröseln, Milch und Joghurt zugeben, mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Granatapfel quer halbieren, mit einem Holzlöffel über einer Schüssel so lange auf die Schale klopfen, bis alle Kerne gelöst sind.
3. 2 EL Öl in einer beschichteten weiten Pfanne stark erhitzen. Die Hälfte des Fleisches in die Pfanne geben und 2-3 Minuten braten, dabei erst schwenken oder wenden, wenn die angebratene Seite goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. restliches Fleisch im restlichen Öl genauso braten.
4. Salat mit dem Blauschimmeldressing mischen und in tiefe Teller geben. Schweinefilet und Granatapfelkerne darauf verteilen und servieren.

Vanille-Mocca-Creme

(für 4 Portionen)

Vanille-Mocca-Creme:

1 Vanilleschote
500 ml Milch
250 ml Sahne
3 Eigelbe
100 g Puderzucker
Salz
40 g Speisestärke
1 EL lösliches Espressopulver
1 EL Kaffeelikör

Blätterteigstangen:

2 Platten TK-Blätterteig, a' ca. 75 g
1 Eigelb, 1 EL Milch, 1 Pk. Vanillezucker
30 g gehackte Haselnusskerne

Clementinensalat:

5 Clementinen
2 EL Muscovado-Zucker



1. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Schote und Mark und 400 ml Milch und Sahne aufkochen. Vom Herd nehmen und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Eigelbe, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Stärke und restliche Milch kurz unterrühren. Vanille-Sahne-Milch erneut aufkochen, Vanilleschote entfernen und die Eigelbmischung unter Rühren zugießen. 30 Sekunden kochen lassen, dabei ständig rühren.
2. Creme halbieren. Espressopulver und Likör verrühren, unter 1 Cremehälfte rühren. Beide Cremes abwechselnd in mehreren Lagen in 4 Gläser (a' ca. 200 ml Inhalt) füllen, mit einem Holzspieß ineinander marmorieren. Creme direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken, abkühlen lassen und 1 Stunde kalt stellen.
3. Blätterteigplatten auf der Arbeitsfläche auftauen lassen. Für den Clementinensalat die Clementinen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Muscovado-Zucker und 4 EL Clementinensaft verrühren, mit den Filets mischen.
4. Aufgetaute Blätterteigplatten auf der bemehlten Arbeitsfläche je ca. 20x15 cm groß ausrollen. Eigelb und Milch verquirlen, 1 Platte damit bestreichen, mit je einer Hälfte des Vanillezuckers und der Nüsse bestreuen. 2. Platte drauflegen, etwas andrücken, mit Eigelb bestreichen und restlichen Vanillezucker und restlichen Nüssen bestreuen. Platte längs halbieren, dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Folie von den Gläsern entfernen, Clementinensalat darauf verteilen. Creme mit den Blätterteigstangen servieren.