

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

**Vom Club-Sandwich bis zur Tarte,
und Fischfond selbst gemacht, das ist ganz smart!**
26. Januar 2015

Club-Sandwich mit Wirsing-Mayonnaise

Romanesco-Pfanne mit Fregola

Fisch-Pot-au-feu mit Garnele und Safran

Hähnchenbrust mit Orangen-Sojasauce

Orangen-Granatapfel-Tarte

Club-Sandwich mit Wirsing-Mayonnaise

(für 4 Portionen)

120 g Wirsing
Salz
220 ml Distel- oder Traubenkernöl
5 Eier
3 TL mittelscharfer Senf
4 TL bittere Orangenmarmelade
1-2 TL Zitronensaft
Pfeffer
200 g geräucherte Entenbrust
8 Scheiben durchwachsener Speck
40 g Butter
16 Scheiben Toastbrot



Getränkeempfehlung: Ein mildes süffiges Lagerbier

1. Wirsing putzen, Strunk entfernen und die Blätter in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Mit der Schaumkelle herausheben, abschrecken, gut abtropfen lassen und zwischen Küchentücher legen.
2. Für die Mayonnaise (alle Zutaten müssen zimmerwarm sein) Öl und 1 Ei in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren, den Schneidstab dabei langsam auf und ab ziehen, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Senf, Marmelade und Zitronensaft zugeben und untermixen. Mayonnaise in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Wirsing quer in feine Streifen schneiden. in einer Schüssel mit 4-5 EL Mayonnaise vermengen und mit Pfeffer würzen. Entenbrust in feine Scheiben schneiden. Speckscheiben quer halbieren, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Butter in einer Pfanne zerlassen, restliche Eier nacheinander in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, wenden und 1 Minute weiterbraten. Brot toasten.
4. Alle Brote mit Wirsing- Mayonnaise bestreichen. Je 4 Scheiben mit Entenbrust, mit Ei und mit Speck belegen, mit der jeweils belegten Scheibe Seite nach oben übereinanderstapeln, mit 1 Toastscheibe belegen und leicht andrücken. Sandwiches diagonal halbieren oder vierteln und mit Holzstäbchen feststecken.

Romanesco-Pfanne mit Fregola

(für 2 Portionen)

20 g Sultaninen
800 g Romanesco
150 g Fregola
Salz
1 rote Chilischote
35 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
20 g dunkles Mandelmus
2 EL Olivenöl
25 g schwarze Oliven, ohne Kern
1 EL feine Kapern
4 Stiele glatte Petersilie



1. Sultaninen in einem Schälchen mit 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und beiseite stellen. Romanesco putzen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Chili putzen und entkernen. Chili, Tomaten und Mandelmus in einen Rührbecher geben. 50 ml Nudelkochwasser zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Beiseite stellen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Romanesco darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Mit Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze 12 – 15 Minuten dünsten.
4. Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Sultaninen mit Einweichwasser, Oliven und Kapern unter den Romanesco mischen. Tomaten-Mandel-Sauce untermischen und eventuell esslöffelweise Nudelkochwasser untermischen.
5. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Romanescopfanne mit Petersilie bestreut anrichten.

Fisch-Pot-au-feu mit Garnelen und Safran

(für 6 Portionen)

800 g Karkassen vom hellen Fisch
150 g Möhren
400 g Fenchelknolle
200 g Staudensellerie
130 g Lauch
150 g Strauchtomaten
4 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
100 ml Wermut
100 ml Weißwein
Salz
300 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
100 g Queller,
12 rote Kirschtomaten
je 200 g Lachs-, Kabeljau und Dorschfilet, jeweils ohne Haut und Gräten
½ TL Safranfäden
8-10 Garnelen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



1. Für den Fond Karkassen in einer Schüssel mit Siebeinsatz unter fließend kaltem Wasser sehr gründlich abspülen, das Wasser öfter erneuern. Möhren schälen. Fenchelgrün abschneiden und in wenig kaltes Wasser legen. Sellerie putzen und entfädeln, helle Blätter abschneiden und in kaltes Wasser legen. Lauch putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße grob in Stücke schneiden. Die Hälfte von Möhren, Fenchel und Sellerie grob in Stücke schneiden. Stielansätze aus de Tomaten schneiden, Tomaten grob in Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Karkassen und grob geschnittenes Gemüse bei mittlerer Hitze 2 Minuten darin dünsten. Tomaten zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Lorbeer, Weißwein und Wermut zugeben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Mit 2 Liter kaltem Wasser auffüllen. Bei milder Hitze erneut leicht aufkochen, Hitze reduzieren und 40 Minuten bei milder Hitze leicht sieden (nicht kochen!) lassen. Fischfond vorsichtig durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 1,6 l), abtropfen lassen. Mit Salz würzen.
3. Für die Einlage das restliche Gemüse (vom Fischfond) schräg in 1-2 cm große Stücke schneiden und feucht abgedeckt beiseite stellen. Kartoffeln schälen, in 1-2 cm große Stücke schneiden und in kaltem Wasser beiseite stellen. Queller waschen, gut abtropfen lassen und grob schneiden. Kirschtomaten putzen, vierteln, entkernen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Fisch in 3 cm große Würfel schneiden. Fond aufkochen, Gemüse und abgetropfte Kartoffeln zugeben und im leicht siedenden Fond zugedeckt 10-12 Minuten garen. 100 ml heißen Fischfond in eine Schale geben, Safranfäden darin einweichen. Safranfond zur Fischsuppe geben.

5. Garnelen putzen, schälen, entdarmen und grob in Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Garnelen und Queller darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter Schwenken braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben und beiseite stellen.
6. Sellerie und Fenchelgrün aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und klein schneiden. Fischfond erneut aufkochen, Fisch vorsichtig in den leicht siedenden Fond geben und 2-3 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren Sellerie und Fenchelgrün, Garnelen, Tomaten und Queller in den Eintopf geben. Fisch vorsichtig mit etwas Gemüse, Fond, Queller und Sellerie in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Hähnchenbrust mit Orangensauce

(für 4 Portionen)

2 Orangen
50 ml Sojasauce
100 ml Geflügelfond
4 EL Mirin
2-3 TL Speisestärke
10 g kalte Butter
4 Hähnchenbrüste a' 150 g, mit Haut
4 EL Öl
8 Mini-Pak-choi
4 EL Öl
1 Schälchen Shiso-Kresse



Weinempfehlung: Zum fruchtigen Hähnchen passt ein Weißburgunder aus der Pfalz oder Baden

1. Eine Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Aus der restlichen Orange ca. 80 ml Saft auspressen. Orangensaft mit Sojasauce, Geflügelfond und Mirin in einem kleinen Topf 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. 2-3 TL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Orangen-Sojasauce damit binden. Topf vom Herd ziehen und 10 g kalte Butter in kleinen Stückchen nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Orangen zugeben und die Sauce abgedeckt warm halten.
2. Die Hähnchenbrüste rundum leicht mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch wenden und weitere 2 Minuten braten. Hähnchenbrüste im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten zu Ende garen.
3. Inzwischen die Mini-Pak-choi putzen und längs halbieren. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pak choi kurz darin anbraten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit 50 ml Wasser ablöschen. Pfannendeckel auflegen und Pak choi zugedeckt in 2-3 Minuten bissfest dünsten.
4. Blätter von der Kresse abschneiden. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Pak choi und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Kresse bestreuen und sofort servieren.

Orangen-Granatapfel-Tarte

(für 12 Stücke)

Mürbeteig:

125 g kalte Butter
Salz
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
50 g Zucker
2 Eigelbe
180 g Mehl

Marzipanmasse:

200 g Marzipanrohmasse
2 Eiweiß
Salz
50 g Zucker

Belag:

4 Orangen
½ Granatapfel
100 g fruchtige Orangenmarmelade
2 EL Orangensaft
1 EL Puderzucker



1. Für den Mürbeteig Butter in kleine Stücke schneiden. Mit 1 Prise Salz, Orangenschale und Zucker mit den Knethaken der Küchenmaschine gut vermischen. Eigelbe kurz untermischen. Mehl zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen unterkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen und in Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.
2. Eine Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (28 cm) sorgfältig fetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 32 cm groß ausrollen, mithilfe des Rollholzes aufrollen und über der Tarte-Form wieder abrollen. Teig andrücken, den Rand begradigen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier bedecken und bis zum Rand mit Hülsenfrüchten füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 5 Minuten backen.
3. Inzwischen für die Marzipanmasse das Marzipan grob raspeln, mit Eiweiß, 1 Prise Salz und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten zu einer glatten Creme verrühren. Creme auf den vorgebackenen Boden streichen und weitere 20-25 Minuten bei 190 Grad auf der untersten Schiene backen.
4. Für den Belag die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen in sehr dünne Scheiben schneiden, Orangenscheiben sehr sorgfältig trocken tupfen. Granatapfel mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel halten, Kerne mit einem Kochlöffel herausklopfen und auffangen.
5. Marmelade und Orangensaft aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Tarte noch heiß mit den Orangenscheiben belegen und mit der Konfitüre glasieren. Mit den Granatapfelkernen bestreuen und abkühlen lassen. Tarte vorsichtig aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreut servieren. Dazu passt Creme fraiche oder Schlagsahne.