

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**12. Januar – 16. Februar 2015**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Zucchini, Lachs und Skrei,  
das ist der letzte Schrei!**  
**2. Februar 2015**

**Lachs-Zucchini-Röllchen**

**Zucchini-Suppe**

**Gebratener Skrei auf Rote-Bete-Püree**

**Hirschrückenfilet mit Bohnen und Spinat**

**Karamellierte Limonentarte**

## Lachs-Zucchini-Röllchen

(für 6 Portionen als Vorspeise)

800 g geräucherter Lachs  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2-3 säuerliche Äpfel  
2 TL Honig  
2 TL Senf  
2 EL Limettensaft  
Salz, Pfeffer  
2-3 Zucchini  
1 EL Olivenöl  
½ Bund Schnittlauch



1. Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln schälen, putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein würfeln. Den Fisch, die Zwiebeln und die Äpfel mischen. Dann mit dem Honig, dem Senf, dem Limettensaft sowie Salz und Pfeffer würzen und die Masse etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Zucchini waschen und der Länge nach in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Zucchinischeiben darin kurz von beiden Seiten anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
3. Jeweils 1 EL der Lachs-Äpfel-Masse auf einen Zucchinistreifen geben, zu einem Röllchen aufwickeln und aufrecht hinstellen. Jedes Lachs-Zucchini-Röllchen mit je einem Schnittlauchhalm umwickeln.

## Zucchinisuppe

(für 2-4 Personen)

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Kartoffel  
4 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
500 ml Gemüsefond  
400 g Zucchini  
1 Handvoll Petersilienblätter  
150 ml Sahne  
Sahne, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1-2 EL Zitronensaft  
20 g Parmesan, dünn gehobelt



1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffel schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.
2. 2 EL Olivenöl und die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffelraspel dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit Gemüsefond ablöschen, den Deckel auflegen, aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Zucchini längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Zucchini zur Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
5. Suppe vom Herd nehmen. Sahne dazugeben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
6. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Mit Petersilie und Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

## Gebratener Skrei auf Rote-Bete-Püree

(für 4 Portionen)

### Rote-Bete-Püree:

400 g Rote Bete

3 EL Olivenöl

Salz

1-2 EL Apfelessig

Pfeffer

### Skrei:

400 g Fenchelknollen

Salz

1-2 EL Olivenöl

1-2 EL Apfelessig

Pfeffer

2 Eier

3 Stiele glatte Petersilie

100 g Butter

800 g Skrei-Filet, ohne Haut und Gräten

1 EL Butterschmalz



1. Für das Püree Rote Bete schälen und mit 1-2 TL Olivenöl und 1 TL Salz einreiben. In einen Bratschlauch geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 50-60 Minuten garen. Rote Bete grob würfeln, mit dem restlichen Olivenöl im Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren.
2. Fenchel putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen, gut durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen. Fenchel mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier in 9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Butter zerlassen und Eier und Petersilie zugeben.
4. Skrei in 4 Stücke schneiden und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Skrei darin bei starker Hitze 2 Minuten goldbraun anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten zu Ende garen.
5. Rote-Bete-Püree in einem Topf erhitzen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Skrei auf dem Rote-Bete-Püree mit Fenchelsalat und Eierbutter servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

## Hirschrückenfilet mit Bohnen und Spinat

(für 2 Personen)

1 Sternanis  
½ TL schwarze Pfefferkörner  
Salz  
300 g Hirschrückenfilet  
4 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
4 Scheiben Pancetta oder Bacon  
100 g abgetropfte weiße Bohnen  
1 TL Kapern  
100 g Blattspinat  
30 g Pecorino, gerieben



1. Sternanis, Pfefferkörner und ½ Tl Salz im Mörser fein zerreiben. Fleisch ringsum mit den Gewürzen einreiben.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hirschrückenfilets darin bei milder Hitze in 10-12 Minuten von allen Seiten braten. Nach 5 Minuten die Butter dazugeben.
3. Inzwischen Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. restliches Öl in einer 2. Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten.
4. Pancetta oder Bacon klein schneiden und mit den weißen Bohnen dazugeben. Kapern und Spinat ebenfalls in die Pfanne geben und untermischen. Alles 2 Minuten dünsten.
5. Vom Herd nehmen, Pecorino unter das Gemüse mischen und auf Teller verteilen. Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen und sofort servieren.

## Karamellierte Limonentarte

300 g Mehl  
200 g Butter  
100 g Puderzucker  
1 Ei  
Mark einer Vanilleschote  
abgeriebene Schale einer Limone  
Butter für die Form  
Hülsenfrüchte zum Blindbacken  
Füllung:  
7 Eier  
300 g Zucker  
6 Limonen, Saft und Schale  
180 ml geschlagene Sahne



1. Das Mehl sieben. Butter und Puderzucker vermengen und das Mehl zugeben. In die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei, das Vanillemark und die Limonenschale in die Mitte geben und alles vermengen. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Eine Tarteform mit Butter ausstreichen und den Teig einfüllen. Die Ränder fest andrücken und etwas über den Rand hängen lassen. Den Teig mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten auffüllen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten blindbacken. Anschließend das Backpapier entfernen und den überhängenden Teig abschneiden. Weitere 10 Minuten backen.
3. Für die Füllung die Eier mit dem Zucker und der Limonenschale schaumig schlagen. Den Limonensaft dazugeben. Alles etwas ruhen lassen. Die geschlagene Sahne unterheben und den Schaum abschöpfen. Die Füllung auf den Boden geben und alles bei 120 Grad 30 Minuten backen. Anschließend alles mit Puderzucker bestäuben und unter dem Grill karamellisieren lassen.