

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

**Thunfisch, Lachs und das Filet vom Lamm,  
was jeder auch zu Hause kochen kann!**  
**9. Februar 2015**

**Thai-Currysuppe mit Ingwer-Hackbällchen**

**Feuillette' vom Thunfisch mit kleiner Frühlingsrolle**

**Ingwer-Lachs mit Gurken-Orangen-Salsa**

**Lammfilet im Teigmantel mit Spinatsalat**

**Marzipankrapfen**

## Thai-Currysuppe mit Ingwer-Hackbällchen

(für 2 Portionen)

### Hackbällchen:

1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 Zwiebel  
250 g Rinderhack  
1 EL Kokosöl

### Suppe:

2 Karotten  
250 g Brokkoli  
2 Stangen Zitronengras  
2 TL rote Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
Saft von ½ Limette  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Koriander



1. Für die Hackbällchen den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Ingwer und die Hälfte der Zwiebeln zusammen mit dem Hackfleisch zu einem Teig verkneten.
2. Das Kokosöl in einem schweren, großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen und diese in etwa 6 Minuten von allen Seiten braten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Der Topf wird mit dem darin befindlichen Bratensaft für die Suppe verwendet.
3. Für die Suppe die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, von den Blättern und vom Strunk befreien und in kleine Röschen teilen. Das Zitronengras waschen und längs halbieren.
4. Die restlichen Zwiebelwürfel mit der Currypaste im Topf mit dem Fleischsaft anbraten. Anschließend mit der Kokosmilch, 200 ml Wasser und dem Limettensaft ablöschen. Die Karotten, das Zitronengras und den Brokkoli hinzugeben, aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Zitronengras aus der Suppe nehmen und die Hackbällchen in die Suppe geben.
6. Den Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und zur Suppe servieren.

## Feuillette' vom Thunfisch mit kleiner Frühlingsrolle

(für 4 Portionen)

300 g Thunfischfilet  
1 Frühlingszwiebel  
1 EL Koriander  
4 g frisch geriebener Ingwer  
½ TL gerösteter Sesam  
10 g weichgekochte Senfkörner  
1 g Wasabipaste  
Salz, Zucker, Pfeffer  
2 große mehlig kochende Kartoffeln  
Fett zum Frittieren



### Frühlingsrolle:

1 Möhre  
½ Stange Lauch  
½ Knoblauchzehe  
½ TL Ingwer  
Salz, Pfeffer, Sesamöl, Sesam  
120 g Königskrabbenfleisch  
4 Blätter Frühlingsrollenteig  
1 Eigelb  
Shisokresse oder Salat nach Wahl zum Garnieren

1. Das Thunfischfilet waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Alles miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Die Kartoffeln schälen und längs in hauchdünne Scheiben schneiden. 20 Minuten in leicht gesalzenes Wasser legen und danach trocknen und goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Bedarf salzen.
3. Möhre und Lauch waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
4. Das Gemüse in einer heißen Pfanne anschwemmen und mit Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Sesamöl und Sesam abschmecken. Nach dem Erkalten das Krabbenfleisch dazugeben und in den Frühlingsrollenteig einrollen. Die Rollen mit verquirltem Eigelb zukleben. Anschließend im heißen Fett goldbraun ausbacken und vor dem Servieren diagonal durchschneiden.
5. Das Tatar mit den Kartoffelchips abwechselnd zu einem kleinen Türmchen schichten. Das ganze kann nach Belieben mit Shisokresse oder einem Salat nach Wahl garniert werden. Als Sauce eignet sich Creme fraiche mit Wasabipaste und Zitrone abgeschmeckt.

## Ingwer-Lachs mit Gurken-Orangen-Salsa

(für 2 Portionen)

### Für die Salsa:

1 Orange, unbehandelt  
300 g Gurke  
1 Chilischote  
1 kleines Stück Ingwer  
80 ml Kokosmilch  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Lachsfilets a' 200 g  
1 kleines Stück Ingwer  
120 ml Kokosmilch  
1 EL Fischsauce



1. Die Orangen waschen und die Schale abreiben. Den Abrieb für den Fisch beiseite stellen.
2. Für die Salsa die abgeriebene Orange schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, von den Kernen befreien und klein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Alles zusammen mit der Kokosmilch und dem Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Fisch die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und reiben. Dann eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kokosmilch, die Fischsauce, den Ingwer sowie den Orangenabrieb hinzugeben und das Ganze leicht aufkochen lassen. Anschließend die Lachsfilets hinzugeben und den Fisch darin etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist.
4. Die Lachsfilets vorsichtig aus der Sauce nehmen und auf 2 Teller setzen. Etwas von der Kokossauce aus der Pfanne darüber gießen und mit der gekühlten Salsa servieren.

## Lammfilet im Teigmantel mit Spinatsalat

(für 4 Portionen)

### Lammfilet:

40 g getrocknete Tomaten in Öl  
200 g Lammfleisch aus der Keule  
120 ml Schlagsahne, eiskalt  
Salz, Pfeffer  
1 EL Rosmarin, fein gehackt  
4 Filoteigblätter a' 50x30 cm  
60 g flüssige Butter  
4 Lammfilets a' 50 g

### Salat:

100 g Spinat  
150 g Vollmilchjoghurt  
3 EL Milch  
fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone  
1 EL Honig  
4 Stiele Minze  
Salz, Pfeffer



1. Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und 30 Minuten in das Gefrierfach legen, bis es leicht angefroren ist. Dann mit Sahne, etwas Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer cremig – glatten Farce mixen. Tomaten und Rosmarin untermischen.
2. 2 Filoteigblätter gleichmäßig mit Butter bestreichen, dann alle übereinander legen. In 4 gleichgroße Rechtecke (25x15) schneiden. Die Hälfte der Farce auf die Mitte der 4 Teigblätter streichen. Darauf je 1 mit Salz und Pfeffer gewürztes Lammfilet legen und mit der restlichen Farce bestreichen. Die Teigblätter aufrollen und die Enden wie einen Bonbon zusammendrehen. Rollen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der restlichen Butter dünn einpinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad in 12-15 Minuten goldbraun backen.
3. Für den Salat den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Joghurt mit Milch, Zitronensaft und Schale und Honig verrühren. Von der Minze die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Teigrollen auf einem Teller anrichten. Dressing über den Spinat träufeln.

## Marzipankrapfen

(für 14 Stück)

### Krapfen:

200 ml Milch  
20 g Zucker  
20 g frische Hefe  
250 g gesiebttes Mehl  
3 Eigelb  
30 g zimmerwarme Butter  
200 g Marzipanrohmasse  
½ TL abgeriebene Zitronenschale  
Salz  
Mehl zum Bearbeiten  
ca. 3 l Öl



### Sabayon:

4 Eigelb  
30 g Zucker  
150 ml trockener Weißwein  
2 EL Mandellikör

### Zum Wälzen:

150 g Zucker  
1 TL gemahlener Zimt  
2 EL bunte Zuckermischung

1. 100 ml Milch leicht erwärmen, Zucker und Hefe darin auflösen. In einer Küchenmaschine mit Knethaken mit Mehl, Eigelb und Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
2. Für die Füllung Marzipan zerbröseln. Restliche Milch aufkochen, Marzipan darin zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Mit Zitronenschale und 1 Prise Salz würzen. Zugedeckt kalt stellen.
3. Für den Sabayon Eigelb, Zucker und Weißwein in einem Schlagkessel mischen. Mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Mit Mandellikör würzen, im kalten Wasserbad schlagen, bis die Masse kalt ist.
4. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und ½ cm dick ausrollen. 10 Kreise von je 7 cm ausstechen. Restlichen Teig zusammenkneten, erneut ausrollen, 4 weitere Kreise ausstechen. Teigkreise zugedeckt auf einem mit Mehl bestäubten Brett 10 Minuten gehen lassen. Zucker mit Zimt und dem bunten Zucker mischen.
5. Öl auf 170 Grad erhitzen. Teigkreise in 4 Portionen zunächst 3-4 Minuten mit Deckel frittieren. Dann umdrehen und weitere 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, leicht abtropfen lassen und in der Zucker-Zimt- Mischung wenden. Marzipanmasse in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen, Tülle kräftig in die Krapfen drücken, Krapfen mit der Marzipanmasse füllen. Am besten lauwarm mit dem Sabayon servieren.