

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

Helau und Alaaf auf spanisch!
Gräfin Dubarry und Fisch-Curry
glänzen als Lehrgangsschluss!
16. Februar 2015

Churros mit Chorizo und Datteln

Creme Dubarry

Fisch-Curry

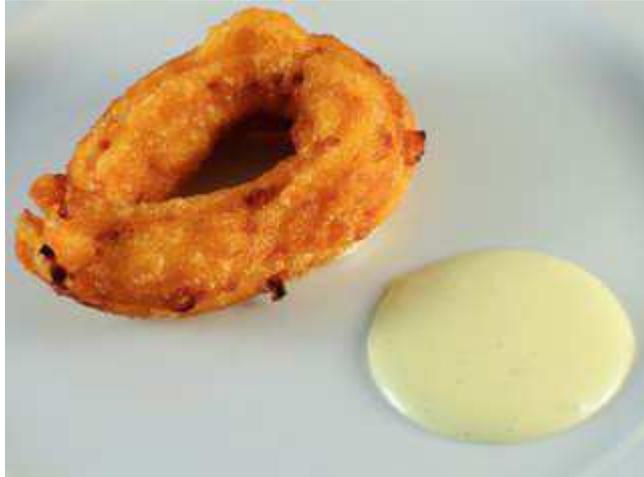
Ofenhähnchen mit Apfelsine

Schoko-Bananen-Pfannkuchen

Churros mit Chorizo und Datteln

(für 24 Stück)

1 ½ TL Salz
1 Döschen gemahlener Safran
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
300 g Mehl
½ Pk. Backpulver
40 g getrocknete Datteln
100 g Chorizo
1 EL Öl
2 Eier
Öl zum Frittieren



1. Für den Teig Salz, Safran und Paprikapulver mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl und Backpulver mischen und auf einmal in das heiße Wasser schütten. den Teig im Topf auf der heißen Herdplatte mit den Knethaken des Handrührers so lange rühren, bis er sich vom Topfboden löst und sich ein heller Belag am Boden bildet. Teig in eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen.
2. Inzwischen Datteln und Chorizo fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Datteln und Chorizo darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Abkühlen lassen.
3. Eier einzeln nacheinander zum Teig geben und mit den Knethaken des Handrührers unterrühren, bis der Teig glatt ist. Dattel-Chorizo-Mischung zugeben und unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle füllen. Backpapier in 6 Quadrate (a' 15x15) schneiden und mit Öl bepinseln. Je 1 Schlaufe oder ein Streifen von 10 cm Länge darauf spritzen.
4. Das Öl auf 170 Grad erhitzen. Die Churros nach und nach vorsichtig vom Backpapier ins heiße Öl gleiten lassen. In 2-3 Minuten unter Wenden goldbraun backen. So weiter verfahren, bis der Teig verbraucht ist. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Sofort servieren.

Crème Dubarry (Blumenkohlsuppe)

(für 4 Portionen)

600 g Blumenkohl
200 g Zwiebeln
30 g Butter
1 EL Olivenöl
Salz
300 ml Milch
150 ml Schlagsahne
10 g Walnusskerne
20 g Romanasalat
1 Beet Salatkresse
1-2 EL Zitronensaft



1. Blumenkohl putzen, Blätter, Strunk und Stiele entfernen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. 20 g Butter und Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. 2/3 des Blumenkohls zugeben und 4 Minuten zugedeckt dünsten, mit Salz würzen. Mit Milch und 300 ml Wasser auffüllen und offen ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Sahne zugeben und weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Suppe fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Suppe eventuell bis zur gewünschten Konsistenz weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Restliche Butter in einer Sauteuse zerlassen, restlichen Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten und mit Salz würzen.
3. Inzwischen die Walnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 5 Minuten rösten. Abkühlen lassen und mittelfein hacken. Romanasalat waschen, trocknen, putzen, längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Nüsse mit Romanasalat und Kresse in einer Schale mischen.
4. Suppe aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Schneidstab kurz aufmixen. Suppe in vorgewärmten Tellern mit Blumenkohl, Kresse, Nüssen und Salat bestreut servieren.

Fisch-Curry

(für 4 Portionen)

1 TL Kreuzkümmelsaat
3 TL Koriandersaat
1 EL Tamarinde
5 Kardamomkapseln
150 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
15 g frischer Ingwer
150 g Tomaten
1 Stiel Zitronengras
1-2 rote Chilischoten
500 g Rotbarschfilet
4 EL Öl
1 EL schwarze Senfsaat
2 EL Curryblätter
1 Zimtstange
Palmzucker oder brauner Zucker
1 TL Kurkuma
Chilipulver
Salz, Pfeffer
200 ml ungesüßte Kokosmilch



1. Kreuzkümmel- und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Abkühlen lassen und in einem Mörser sehr fein mahlen. Tamarinde in 100 ml heißem Wasser auflösen und durch ein feine Sieb streichen. Kardamomkapseln andrücken.
2. Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Tomaten fein würfeln. Zitronengras flach klopfen. Chilischoten in dünne Ringe schneiden.
3. Fisch abspülen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Fisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
4. Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Senfsaat darin ca. 1 Minute anrösten. Schalotten, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und glasig dünsten. Curryblätter, Kardamom, Zimt und Tomaten dazugeben und unter Rühren andünsten. Tamarinde, 1 TL Palmzucker, Kurkuma, 1 Prise Chilipulver und die geröstete Gewürzmischung dazugeben, salzen, pfeffern und mit 200 ml Wasser auffüllen. Die Sauce 5-6 Minuten offen einkochen lassen.
5. Fisch und Kokosmilch dazugeben und in 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Palmzucker abschmecken. Dazu passt mit Koriandergrün bestreuter Reis.

Ofenhähnchen mit Apfelsinen

(für 4 Portionen)

600 g festkochende Kartoffeln
600 g dicke Möhren
2 Bio-Apfelsinen
3 EL Öl
6-8 EL süße Chilisauce
4 Hähnchenfilets a' 160 g
8 dünne Scheiben geräucherter Speck
½ Bund Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer



1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke schräge Scheiben schneiden. 1 Apfelsine ungeschält in Spalten schneiden, die andere auspressen. 50 ml Apfelsinensaft und die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit 2 EL Öl und der Chilisauce mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.
2. Inzwischen die Hähnchenbrüste mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in Scheiben schneiden. Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Schoko-Bananen-Flammkuchen

(für 4 Flammkuchen)

15 g Hefe
375 g Mehl
150 ml Buttermilch
Salz
4 EL Olivenöl

Belag:

250 g dunkle Kuvertüre, 55% Kakao
250 g Creme fraiche
4 EL Milch
400 g reife Bananen
2 EL Limettensaft
100 g Cantuccini



1. Hefe zerbröseln und in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Buttermilch, 1 ½ TL Salz und das Olivenöl auf den Mehlrand geben und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührers mindestens 3 Minuten verkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Teig auf der Arbeitsfläche gut durchkneten und zur Kugel formen. In eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Backpapier und Frischhaltefolie in je 4 Stücke in Backblechgröße (40x30) schneiden. Aufgegangenen Teig kräftig durchkneten, zur Rolle formen und in 4 gleich große Stücke teilen. 1 Teigstück nach dem anderen auf je 1 Backpapier legen. Teigstücke so lange dünn ausrollen, bis sie sich zusammenziehen, dann sind sie schön elastisch. Teig mit Frischhaltefolie abdecken, damit er nicht trocken wird. Diesen Vorgang mit allen Teigstücken 1-2 mal wiederholen, bis der Teig ca. 2 mm dünn ist.
3. Den Backofen mit Blech auf der untersten Schiene auf 250 Grad 20 Minuten vorheizen.
4. Kuvertüre fein hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Creme fraiche und Milch unterrühren. Bananen schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und sofort mit dem Limettensaft mischen. Cantuccini hacken.
5. Ausgerollte Teigplatten mehrmals mit einer Gabel einstechen. Teigplatten ohne Belag nacheinander mit dem Papier auf das heiße Blech ziehen und im vorgeheizten Backofen je 4-5 Minuten backen. Sofort nach dem Backen mit je ¼ der Schoko-Creme bestreichen, mit je ¼ der Bananenscheiben belegen und mit je ¼ der Cantuccini-Brösel bestreuen.