

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
29. Februar – 14. März 2016
www.kochen-mit-klaus.de

Männer, es geht wieder los,
4-Gänge, ganz famos!!
29. Februar 2016

Blätterteig-Tartes

Speck-Lachs mit Kartoffel-Erbсен-Stampf

Kalbs-Tafelspitz mit Senf-Würze

Nuss-Brownies mit Karamellsahne

Blätterteig-Tarte

(für 2 Portionen)

4 TK-Blätterteigplatten,
a' ca. 50 g, 12x12 cm
je 100 g rote und gelbe Kirschtomaten
8 Stiele Thymian
100 g Feta
3 EL Olivenöl
½ TL Chiliflocken
½ TL Fleur de sel
1 Eigelb
1 EL Milch



Weinempfehlung: Grauburgunder aus Baden

1. Blätterteigplatten auf eine Arbeitsplatte legen und auftauen lassen.
2. Die Kirschtomaten halbieren und in eine Schale geben. Thymianstiele mit der Schere halbieren und zugeben. Feta grob zerkrümeln und Olivenöl zugeben. Mit Chiliflocken und Fleur de sel würzen und dabei vorsichtig mischen.
3. Blätterteigplatten diagonal halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und den Rand rundum mit der Gabel eindrücken. Eigelb und Milch glatt rühren und die Blätterteigdreiecke damit einpinseln. Tomaten-Feta-Mischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene in 8-10 Minuten goldbraun backen. Tartes kalt oder warm servieren.

Speck-Lachs mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

(für 4 Portionen)

800 g Kartoffeln
Salz
600 g Lachsfilet, Mittelstück
Pfeffer
12 Scheiben durchwachsener Speck, ca. 220 g
Öl für das Blech
1 Zitrone
60 g Butter
300 g TK-Erbsen
100 ml Milch
1 Beet Gartenkresse



1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten zugedeckt kochen.
2. Lachs in 4 gleich große Stücke schneiden und rundherum leicht pfeffern. Jedes Lachsstück in 3 Speckscheiben wickeln und auf ein gefettetes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten braten.
3. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer in kurze, feine Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen und von der Kochstelle nehmen. Zitronenzesten unterrühren und die Butter warm halten.
4. 3 Minuten bevor die Kartoffeln gar sind Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen. Kartoffeln und Erbsen abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei die Milch unterarbeiten. Kresse vom Beet schneiden, unter die Butter rühren. Lachs mit Kartoffel-Erbsen-Stampf und Zitronen-Kresse-Butter servieren.

Kalbtafelspitz mit Senf-Würze

(für 4 Portionen)

40 g Zwiebel
80 g Möhren
80 g Knollensellerie
150 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
8-9 EL Olivenöl
Salz, Zucker
300 ml Geflügelfond
2 kleine frische Lorbeerblätter
4-4 TL Dijon-Senf
150 ml Schlagsahne
3 Wacholderbeeren
380 g Kalbtafelspitz
Pfeffer
1-2 EL Semmelbrösel
80 g Zuckerschoten



1. Zwiebel ungeschält halbieren. Über einem Stück Alufolie in einer Pfanne braten, bis die Schnittfläche dunkelbraun ist. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in 1 cm dicke Würfel schneiden.
2. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 3-4 Minuten farblos dünsten und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Fond, Lorbeerblätter und Zwiebel zugeben und zugedeckt 15-18 Minuten leicht bissfest garen. 2 TL Senf und Sahne unterrühren und zugedeckt beiseite stellen.
3. Wacholder in einem Mörser fein zermahlen und mit dem restlichen Senf mischen. Tafelspitz mit Salz und Pfeffer würzen. Die obere Seite mit der Senfwürze bestreichen, mit Semmelbröseln bestreuen und leicht andrücken. 2-3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tafelspitz darin mit der Senfseite nach unten bei mittlerer Hitze in 2 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, mit der Senfseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 140 Grad 15-18 Minuten garen. Tafelspitz kurz in Alufolie ruhen lassen.
4. Zwiebel und Lorbeer aus dem Gemüse nehmen. 4 EL Gemüse pürieren, wieder in den Topf geben. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, im restlichen heißen Öl kurz dünsten, salzen. Tafelspitz in Scheiben mit dem Gemüse servieren.

Nuss-Brownies mit Karamellsahne

(für 20 Stücke)

Brownies:

200 g Zartbitterkuvertüre (55% Kakao)
200 g Butter
300 g Walnusskerne
100 g Macadamianüsse
6 Eier
300 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
2 TL Weinsteinbackpulver
½ TL Salz
2 EL Kakaopulver
3 EL Whisky

Karamellsauce:

50 g Zucker
150 ml Schlagsahne
Salz

Zum Anrichten:

200 ml Sahne
1-2 TL Kakaopulver
Salz



1. Für die Brownies die Kuvertüre fein hacken. Mit der Butter in einem Topf unter Rühren langsam schmelzen lassen. Abkühlen lassen. Nüsse grob hacken.
2. Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen der Küchenmaschine oder den Quirlen des Handrührers 8-10 Minuten dicklich aufschlagen. Die abgekühlte Schokoladenmasse unterrühren. Mehl, Backpulver, Salz, Kakao und Whisky kurz unterrühren. Nüsse dazugeben und vorsichtig unterheben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech (20x30 cm) streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen. Auf dem Blech auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Für die Karamellsauce den Zucker in einem breiten Topf goldbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Mit der Sahne ablöschen, 1 Prise Salz dazugeben, aufkochen und 3-5 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen. Abkühlen lassen.
4. Zum Anrichten die Sahne steif schlagen, mit der Karamellmasse in eine Schüssel schichten. Brownies mit Kakao bestäuben und mit der Sahne servieren.