

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
16. Januar – 20. Februar 2017

Windbeutel, Quinoa, Zander, Huhn,
da gibt es viel zu tun!
23. Januar 2017

Dill-Windbeutel mit Meerrettich-Ricotta

Quinoa-Pilzpfanne mit Rotweinsauce

Spinatspätzle mit Specksauce und Zander

Partyhuhn
(Huhn in Granatapfelsauce)

Apfel-Birnen-Flammkuchen

Dill-Windbeutel mit Meerrettich-Ricotta

(für 20 Stück)

6 Stiele Dill
Salz, 60 g weiche Butter
150 g Mehl
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
4 Eier, 1 EL Kürbiskerne
1 kleines Bund Schnittlauch
500 g Ricotta, 50 g Tafelmeerrettich (Glas)
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
2 TL Olivenöl, Pfeffer
50 g Forellenkaviar



1. Dillspitzen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Für den Brandteig 250 ml Wasser, ¼ TL Salz und Butter in einem kleinen Topf aufkochen, dabei rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Topf vom Herd ziehen, Mehl und Paprikapulver auf einmal zugeben und mit dem Kochlöffel unterrühren. Topf zurück auf die heiße Herdplatte ziehen und bei mildester Hitze 1-2 Minuten rühren, bis der Teig zum Kloß wird und sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet. Teig in eine Rührschüssel geben. Eier einzeln nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unterkneten: Jedes Ei muss vollständig untergearbeitet sein, bevor das nächste zugegeben wird, sodass ein glatter Teig entsteht. Dill zugeben und unterarbeiten.
2. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. 20 Tupfen (a' 3 cm) mit je 4-5 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen am besten bei 200 Grad Umluft auf der untersten Schiene 20-25 Minuten goldgelb backen.
3. Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
4. Windbeutel kurz abkühlen lassen, mit dem Sägemesser waagrecht halbieren und die Ober- und Unterseiten getrennt vollständig auskühlen lassen.
5. Für die Füllung Schnittlauch fein schneiden. Ricotta glatt rühren und Meerrettich, Schnittlauch, Zitronenschale und Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung kurz vor dem Servieren in die Windbeutel füllen. Je ½ TL Kaviar darauf geben und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Quinoa-Pilzpfanne mit Rotweinsauce

(für 4 Portionen)

15 g getrocknete Steinpilze
125 ml Rotwein
125 ml Orangensaft, frisch gepresst
3-4 EL Gerstenmalzsirup
30 g Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
5 EL Rapskernöl
200 g Quinoa-Mischung
Salz
200 g junger Blattspinat
200 g Champignons
200 g kleine Kräuterseitlinge
Pfeffer
100 g Enokipilze



1. Steinpilze in 500 ml kochend heißem Wasser einweichen. Rotwein und Orangensaft in einem kleinen Topf bei starker Hitze auf 8 EL einkochen lassen. Gerstenmalzsirup unterrühren und die Reduktion beiseite stellen.
2. Inzwischen Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in einem breiten Topf in 2 EL heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Quinoa unterrühren. Steinpilze über dem Einweichwasser gut ausdrücken und das Einweichwasser vorsichtig (ohne den Bodensatz) zum Quinoa geben. Mit Salz würzen und zugedeckt aufkochen. Ausgedrückte Steinpilze fein hacken und untermischen. Quinoa zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Champignons und Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer großen Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen, Champignons bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Kräuterseitlinge und das restliche Rapsöl zugeben und weitere 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spinat in 2 Portionen unter die Pilze heben und kurz zusammen fallen lassen. Quinoa untermischen. Enokipilze grob schneiden und die Quinoa-Pilz-Pfanne damit garnieren. Pilzpfanne mit der Rotweinreduktion servieren.

Spinatspätzle mit Specksauce und Zander

(für 4 Portionen)

500 g Spinat, Muskat
1 Schalotte
400 g Spinatspätzle
100 g durchwachsener Speck
100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond
250 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
8 Zanderfilets a' 60 g, ohne Haut und Gräten
etwas Zitronensaft
etwas Meerrettich, gerieben



1. Für die Sauce den Speck fein schneiden und in einem Topf ohne Fett andünsten. Mit Wein ablöschen und mit Geflügelfond und Sahne auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte cremig einkochen lassen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Specksauce mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schneidstab aufmixen und beiseite stellen.
2. Schalotten fein würfeln. In einem Topf in heißem Öl glasig dünsten. Den Spinat zugeben und zugedeckt 3-4 Minuten garen, bis der Spinat zusammen gefallen und nur knapp gegart ist. Mit Salz und Muskat würzen.
3. Für die Spätzle reichlich Salzwasser aufkochen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spätzle hineingeben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abtropfen lassen und in der Pfanne in der Butter schwenken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets auf beiden Seiten je 3 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
5. Specksauce erhitzen, gut durchmixen und mit Spinat, Spätzle und Zander servieren. Mit Meerrettich bestreuen.

Huhn in Granatapfelsauce

(für 2 Portionen)

2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 gehackte Schalotte
200 ml Granatapfelsaft
2 EL flüssiger Honig
3 cm geschälte und gehackte Ingwerwurzel
je 1 TL Piment, Zimt, Muskatnuss
1 Prise Nelkenpulver
3 EL Zitronensaft
Blättchen von 5 Zweigen Thymian
1 Handvoll Granatapfelkerne
frischer Koriander
1 Handvoll geröstet Pistazien
1 Handvoll geröstete Mandelblättchen



1. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Olivenöl in einer feuerfesten Form erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Alle übrigen Zutaten – bis auf die Granatapfelkerne und den Koriander – in den Standmixer geben und zu einer glatten Sauce verrühren. Die Filets damit übergießen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.
3. Vor dem Servieren mit den Granatapfelkernen und den Korianderblättchen garnieren. Dazu passt Reis, gewürzt mit Zimt und Piment und vermischt mit je 1 Handvoll gerösteten Pistazien und gerösteten Mandelblättchen.

Apfel-Birnen-Flammkuchen

(für 8 Portionen)

170 g säuerlicher Apfel
160 g reife Birne
1-2 EL Zitronensaft
250 ml Creme fraiche
1 TL Puderzucker
2 Rollen Flammkuchenteig
2 EL Mandelstifte
1 kleiner Zweig Rosmarin
5 EL Agavendicksaft
1 EL Zucker
1 TL Zimtpulver



1. Apfel und Birne auf dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben in eine Arbeitsschale hobeln und mit Zitronensaft mischen. Creme fraiche mit Puderzucker verrühren. Backofen mit einem Backblech auf 220 Grad vorheizen.
2. Inzwischen Teig mit Backpapier entrollen. Dünn mit der Hälfte der Creme bestreichen, mit der Hälfte der Apfel- und Birnenscheiben belegen und mit Mandelstiften bestreuen. Mit dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten backen.
3. Inzwischen Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken. Mit Agavendicksaft verrühren. Zucker und Zimt mischen.
4. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. In Stücke schneiden, mit der Hälfte des Rosmarinsirup beträufeln und mit Zimtzucker bestreut servieren. Den zweiten Flammkuchen genauso backen und danach servieren.