

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

**Die Männer kochen heut' für Damen,
ein wirklich schöner Rahmen!
30. Januar 2017**

Linsensalat mit gebratener Jakobsmuschel

Millefeuille mit Räucherlachs

Seeteufelmedaillons auf Basilikumbutter mit Bohnen

Rumpsteaksalat in Filo-Tartelettes

Rindsfiletsaute an Paprikasauce

Kaffee-Tartelettes mit Jasmin-Kokos-Creme und Curry-Mango

Linsensalat mit gebratener Jakobsmuschel

(für 12 Gläser a' 160 ml Inhalt)

200 g Puy-Linsen
100 g Möhren
120 g Staudensellerie (mit Grün)
6-7 EL Olivenöl
5 EL weißer Portwein
Salz, Pfeffer
½ TL Chiliflocken
2 EL Chardonnay-Essig
200 g Granatapfel
4 EL Haselnussöl
6 große Jakobsmuscheln, ohne Schale und Corail



1. Linsen in einem Sieb gründlich mit Wasser abspülen. In reichlich kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Möhren schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, die Blätter abschneiden und in kaltes Wasser legen. Sellerie entfädeln und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
2. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten bissfest dünsten. Mit Portwein ablöschen, salzen, pfeffern und beiseite stellen. Die gegarten Linsen in ein Sieb gießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Linsen, Möhren und Selleriewürfel in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig abschmecken. Granatapfel halbieren, die Kerne mit Hilfe eines Kochlöffels aus der Schale klopfen, mit Haselnussöl zu den Linsen geben und vorsichtig vermengen. Linsensalat auf 12 kleine Gläser verteilen.
3. Muscheln unter kaltem Wasser vorsichtig abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und mit einem scharfen Küchenmesser waagrecht halbieren. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Muscheln darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 30 Sekunden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Jeweils 1 Muschel auf den Linsensalat geben und mit Sellerieblättern garnieren. Warm oder kalt servieren.

Millefeuille mit Räucherlachs

(für 4 Portionen)

200 g Blätterteig
100 ml Sahne
100 g Räucherlachs
1 EL Meerrettich
Salz
Cayennepfeffer
weißer Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft
1 Bund Dill



1. Blätterteig zu einem Band von ca. 30 x 5 cm ausrollen, kaltstellen. Ofen auf 220 Grad vorheizen, Teigband während 15-20 Minuten backen. Mit einem feinen Sägemesser den Deckel vorsichtig vom Boden trennen und evtl. ungebackene Lagen auslösen. Das Band auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen und kalt stellen.
3. Lachs in kleinste Würfel oder Streifen schneiden. Meerrettich fein reiben, Dill fein hacken und alles zum vorbereiteten Lachs geben. Mit Cayennepfeffer, Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft vorsichtig würzen. Dann alles sorgfältig unter die Sahne heben.
4. Die Masse mit einem Spachtel auf den Blätterteigboden verteilen (ca. 3-5 cm hoch), Blätterteigdeckel aufsetzen, sorgfältig in 4 Stücke schneiden. Achten Sie beim Schneiden darauf, dass Sie nicht zu viel Druck auf den Teig ausüben, lassen Sie das Sägemesser die Arbeit tun. Erst wenn Sie auf die Sahneschicht stoßen, sollten Sie mit etwas mehr Druck zum Blätterteigboden vorstoßen.
5. Die Schnitten auf kalte Teller verteilen und mit einem Dillsträußchen garnieren.

Seeteufelmedaillons auf Basilikumbutter mit Bohnen

(für 2 Personen)

Basilikumbutter:

200 g Butter
Salz, Curry, Cayenne
Zitronensaft
100 g Basilikumblätter

Bohngemüse:

200 g feine grüne Bohnen
½ Knoblauchzehe
½ Frühlingszwiebel
30 g Frühstücksspeck

Medaillons:

300 g Seeteufelfilet

Außerdem:

Butter, Olivenöl, Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer



1. Die Butter in einer kleinen Schüssel schaumig schlagen, vorsichtig mit Salz, einer Spur Curry und einem Hauch Cayenne würzen und mit ein paar Tropfen Zitronensaft aromatisieren. Basilikumblättchen sehr fein schneiden und unter die Butter mischen.
2. Das Seeteufelfilet von unliebsamen Teilen befreien, kurz unter kaltem Wasser abbrausen, in Küchenpapier trocknen, auf einem Teller mit Klarsichtfolie verschließen und bis zum Gebrauch kaltstellen. Rechtzeitig wieder aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Küchentemperatur annimmt und danach in ca. 2 cm dicke Scheiben, in sogenannte Medaillons schneiden.
3. In einer Sauteuse die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen in 1-2 TL Butter hellgolden anziehen, die Bohnen zufügen und heiß schwenken, mit Salz, je einer Spur frisch gemahlenem weißen Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Speckstreifen knusprig braten und auf Küchenpapier entfetten.
4. Die Fischmedaillons mit Salz und wenig weißem Pfeffer würzen und sekundenschnell in 1 TL brutzelnder Butter beidseitig golden sautieren. Die Basilikumbutter erwärmen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Medaillons auf die Basilikumbutter setzen, die Bohnen dazulegen und mit den knusprigen Speckstreifen bestreuen.

Rumpsteaksalat in Filo-Tartelettes

(für 24 Stück)

40 g Butter
3 Blätter Filoteig, 30x31 cm
3-4 EL Öl
2 Rumpsteaks a' 250 g
Salz, Pfeffer
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Pfefferschote,
3 EL Sojasauce
3 EL Chardonnay-Essig,
1 TL Tabasco
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
3 EL Olivenöl
1 Beet Gartenkresse



1. Für die Tartelettes Butter in einem Topf schmelzen. Muffinform dünn mit geschmolzener Butter auspinseln. Ein Blatt Filoteig dünn mit der Butter einpinseln. Mit einem scharfen Küchenmesser in Quadrate (ca. 6x6 cm) schneiden. Jeweils 3 Quadrate übereinanderlegen, sodass ein Stern entsteht. Wiederholen, bis der Filoteig aufgebraucht ist. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-8 Minuten goldbraun backen. Tartelettes vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
2. Für den Rumpsteaksalat 3-4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braun braten, dabei leicht salzen. Steaks leicht pfeffern und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 5-6 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, Steaks in Alufolie wickeln und abkühlen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Rumpsteaks trocken tupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Für die Marinade ½ TL Salz, Sojasauce, Essig, Tabasco, Zitronenschale, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Frühlingszwiebeln, Pfefferschote und Fleisch zugeben und gut vermengen. Salat 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter umrühren.
4. Rumpsteaksalat in die Filotartelettes verteilen. Tartelettes auf Tellern anrichten. Kresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden, den Salat damit bestreuen.

Rindsfiletsaute' an Paprikasauce

(für 4 Portionen)

1 kleine Karotte
1 kleine Lauchstange
1 kleiner Sellerie
1 kleine Zwiebel
1 Tomate
1 Majoranzweiglein
1 TL Butter
1 TL edelsüßes Paprika
½ TL Tomatenpüree
½ Knoblauchzehe
50 ml Weißwein
100 ml Rinderfond
2 EL Doppelrahm
Salz, Cayenne, Curry, Pfeffer
Zitronensaft
250 g Rinderfilet
½ TL Butter
1 EL Traubenkernöl



1. Karotte, Lauch und Sellerie zurüsten und in kleinste Würfelchen schneiden, von denen Sie ungefähr 50 g brauchen. Die Zwiebel fein würfeln.
2. Tomate während ca. 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch kleinwürfeln. Vom Majoran die Blättchen zupfen.
3. Die feingewürfelte Zwiebel in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter goldgelb anziehen. Gemüse- und Tomatenbrunoise sowie das Tomatenpüree zufügen, Knoblauch dazu pressen und alles unter ständigem Wenden zu einer goldbraunen Farbe rösten, dann mit Paprika bestreuen, mit Weißwein ablöschen und um mindestens die Hälfte reduzieren. Mit Bouillon auffüllen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer während ungefähr 20 Minuten leise köcheln lassen.
4. Ist dies geschehen, Sahne zufügen, Sauteuse vom Herd ziehen und die Sauce mit Salz, einem Hauch Cayenne, einer Spur Curry, wenig weißem Pfeffer aus der Mühle sowie ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
5. Fleisch in Würfel von 2x2 cm schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne in der aufschäumenden Butter-Öl-Mischung bei großer Hitze sekundenschnell sautieren.
6. Die Sauce kurz erhitzen, das Fleisch in der Sauce für einen kurzen Moment durchziehen lassen. Das Gericht in die Mitte von großen Tellern verteilen und mit den gezupften Majoranblättchen bestreuen.

Kaffee-Tartelettes mit Jasmin-Kokos-Creme und Curry-Mango

(für 8 Stück)

Mürbeteig:

200 g Mehl
100 g Butter
50 g brauner Zucker
1 gehäufter EL löslicher Espresso
1 Eigelb
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Jasmin-Kokos-Creme:

400 ml Kokosmilch
80 g Zucker
2 EL getrocknete Jasminblüten
4 gestrichene EL Speisestärke

Curry-Mango:

200 ml Mangosaft
20 g Zucker
1 Zweig Rosmarin
2 EL mildes Currypulver
1 reife, aber nicht zu weiche Mango
4 Blätter Minze



1. Verkneten Sie alle Zutaten zu einem glatten Teig und stellen Sie ihn in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kühl.
2. Für die Creme die Kokosmilch mit Zucker und Jasminblüten aufkochen, mit der mit etwas Wasser angerührten Speisestärke binden und 2 Minuten kochen lassen. Die Creme durch ein Sieb passieren und kühl stellen.
3. Für die Curry-Mango den Saft mit Zucker, Rosmarin und Currypulver kurz aufkochen, dann alles in eine Schüssel umfüllen. Schälen Sie die Mango und schneiden Sie das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel. Diese 10 Minuten in dem lauwarmen Fond marinieren, dann abtropfen lassen.
4. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Förmchen mit Butter ausstreichen. Rollen Sie den Teig dünn aus und kleiden Sie die Tarteletteförmchen damit aus. Backpapier einlegen, die getrockneten Hülsenfrüchte einfüllen und die Tartelettes im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Backpapier und Linsen entfernen, die Böden abkühlen lassen, dann jeweils mit 2 EL Jasmin-Kokos-Creme füllen und die Mangowürfel darauf verteilen. Die Kaffee-Tartelettes mit Minzstreifen garnieren und servieren.