

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
16.Januar – 20.Februar 2017
www.kochen-mit-klaus.de

**Die vorerst letzte Männerrunde,
bei bestem Essen nicht nur eine schöne Stunde!**

20. Februar 2017

Forellenbutter mit Zwiebelchutney

Radieschen-Buttermilch-Suppe mit Relish

Kabeljau mit Gemüse-Garnelen-Ragout

Lammrücken mit Möhren-Ingwer-Sauce und Paprika-Linsen

Krapfen mit Beerenkompott

Forellenbutter mit Zwiebel - Chutney

(für 6-8 Portionen)

1 Ei
2 Stiele Liebstöckel
150 g zimmerwarme Butter
200 g geräucherte Forellenfilets
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 rote Zwiebel
1 EL Zucker
3-4 EL Weißweinessig
Knäckebrötchen



1. Für die Forellenbutter Ei in kochendem Wasser in 10 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Liebstöckelblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß rühren. Forellenfilets von etwa vorhandenen Gräten befreien. 100 g Fisch unter die Butter rühren. Restlichen Fisch würfeln. Ei pellen und klein würfeln. Fisch, Ei und Liebstöckel vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Für das Zwiebel - Chutney Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Zucker und Essig in einem kleinen Topf aufkochen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Abkühlen lassen.
4. Forellenbutter mit dem Zwiebel - Chutney servieren. Passt zu Knäckebrötchen.

Radieschen-Buttermilch-Suppe mit Relish

(für 4 Portionen)

1 Bund Radieschen, 300 g
60 g Schalotten
250 g mehlig kochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer
20 g gehackte Mandeln
3-4 EL Chardonnay-Essig
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale
2-3 EL ungeröstetes Sesamöl
½ TL Schwarzkümmel
500 ml Buttermilch
1 Beet Gartenkresse



1. Für die Suppe Radieschen putzen, dabei die Blätter abschneiden. Blätter waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, abtropfen lassen und für das Relish beiseite legen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Fond auffüllen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit für das Relish Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Radieschen in kleine Stücke schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Sesamöl und Schwarzkümmel verrühren. Mandeln und Radieschen zugeben, gut vermengen und beiseite stellen.
4. Die Radieschenblätter zur fertig gegarten Suppe geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Buttermilch untermischen. (Suppe darf nicht mehr kochen.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit 1-2 EL Relish beträufeln und mit abgeschnittener Gartenkresse bestreuen. Mit dem restlichen Relish servieren.

Kabeljau mit Gemüse-Garnelen-Ragout

(für 4 Portionen)

80 g rote Zwiebeln
1 rote Pfefferschote
200 g dünne Möhren
180 g kleine fest kochende Kartoffeln
2 Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Koriandersaat
8 Riesengarnelenschwänze, ohne Schale
4 EL Olivenöl
80 ml Wermut
1½ EL Rohrzucker, Fleur de Sel, Pfeffer
60 ml Chardonnay-essig
4 Kabeljau-Filets a' 150 g mit Haut
6 Stiele Dill



- 1 Zwiebeln in 5 mm breite Spalten schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Riesengarnelen längs halbieren und den Darm entfernen.
- 2 2 EL Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Pfefferschote, Möhren und Kartoffeln kurz darin andünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit 150 ml Wasser auffüllen. Mit Koriandersaat, Zucker, Fleur de sel und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Nach 6 Minuten Essig zugeben. Nach 8 Minuten Frühlingszwiebeln und Garnelen zugeben.
- 3 Fisch mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten.
- 4 Gemüse-Garnelen-Ragout mit Sud und Kabeljaufilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezipften Dillspitzen garnieren und sofort servieren.

Lammrücken mit Möhren-Ingwer-Sauce und Paprika-Linsen

(für 4 Portionen)

Möhren-Ingwer-Sauce:

80 g Schalotten, 500 g Möhren,
10 g frischer Ingwer
1 TL Koriandersaat, 2 EL Olivenöl
70 ml Sherry, medium
200 ml Lammfond, Salz, Pfeffer
1-2 TL Speisestärke

Lammrücken und Paprika-Linsen:

200 g Beluga-Linsen,
250 g rote Paprika, 60 g Zwiebeln
1 TL Koriandersaat,
½ TL Szechuan-Pfeffer, 1 EL ungeröstetes Sesamöl
2 EL Chardonnay-Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl
500 g Lammrücken, ausgelöst, küchenfertig
2 angedrückte Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin, 4 Stiele Minze
½ TL Chiliflocken



- 1 Für die Sauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen und im Entsafter auspressen. 200 ml Möhrensaft abmessen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen.
- 2 Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Sherry ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Lammfond zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Koriandersaat, Ingwer und Möhrensaft zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, dabei die Schalotten gut ausdrücken. Sauce kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit 3-4 EL kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Sauce abgedeckt warm stellen.
- 3 Für die Paprika-Linsen die Linsen unter kaltem Wasser in einem Sieb abspülen und in leicht kochendem Wasser in 15-20 Minuten bissfest garen. Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Paprika putzen, vierteln und entkernen, mit dem Sparschäler schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Koriandersaat und Szechuan-Pfeffer im Mörser fein mahlen.
- 4 Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Linsen und Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Mit Essig, Koriander-Szechuan-Mischung, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
- 5 Für den Lammrücken Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braun anbraten, salzen und pfeffern. Mit Knoblauch und Rosmarin im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-8 Minuten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen. In Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
- 6 Sauce kurz aufkochen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit den Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fleisch in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und auf den Linsen verteilen. Mit abgezupften Minzeblättern und Chiliflocken bestreuen und servieren.

Krapfen mit Beerenkompott

(für 6 Portionen)

40 ml Milch, 180 g Mehl, 12 g frische Hefe
25 g Zucker, 1 Ei, 60 g Schmand
300 g TK-Beerenmischung
350 ml Gewürzsirup, ca. 2 L Öl

Gewürzsirup:

1000 g Zucker, 2 Vanilleschoten,
2 Zitronen, 1 Orange
1 Zimtstange, 10 cm
1 Sternanis



- 1 Für den Gewürzsirup Zucker und 1 Liter Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen.
- 2 Vanilleschoten längs einritzen, das Mark herauskratzen. Zitronen und Orange heiß abwaschen, trocken tupfen. Die Schale jeweils dünn abschälen. Zitronen- und Orangenschale, Vanilleschoten- und mark, Zimt und Sternanis in den Zuckersirup geben. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Etwas abkühlen lassen.
- 3 Für die Krapfen die Milch lauwarm erwärmen, Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Milch hineingeben, Hefe zerbröseln und mit der Hälfte des Zuckers draufgeben. Etwas Mehl darüberstäuben. Teig 20 Minuten gehen lassen. Restlichen Zucker, Ei, 1 Prise Salz und Schmand zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, weichen Hefeteig verkneten. Zugedeckt an warmem Ort 1 Stunde gehen lassen.
- 4 Beerenmischung mit 150 ml Sirup mischen und auftauen lassen. $\frac{1}{4}$ der Mischung mit dem Schneidstab kurz pürieren und mit der restlichen Mischung vorsichtig verrühren. Hefeteig mit einem Kochlöffel gut durchschlagen.
- 5 Öl im Topf (Thermometer benutzen) auf 170 Grad erhitzen. Mit zwei in heißem Öl getauchten Teelöffeln jeweils 4-5 kleine Krapfen abstechen und direkt ins Fett geben. Krapfen darin in 5-6 Minuten goldbraun ausbacken, nach der Hälfte der Zeit wenden. Restlichen Teig ebenso backen, sodass 20 Krapfen entstehen.
- 6 Krapfen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warme Krapfen mit einem Holzstäbchen einstecken, in den restlichen Sirup tauchen und mit dem Beerenkompott direkt servieren.