

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
15. Januar – 19. Februar 2018
www.kochen-mit-klaus.de



**Zwischen Tacos und Banana-Brownies,
gute deutsche Küche, gar nicht mies!**
15. Januar 2018

Tacos mit knusprigen Garnelen

Lachs mit Kohlrabi-Gemüse und Bratkartoffeln

Rinderfiletwürfel mit Rote Bete und Salat

Banana-Brownies

Tacos mit knusprigen Garnelen

(für 6 Stück)

Sauce:

6 schwarze Pfefferkörner
2 cm Zimtstange
½ TL Kreuzkümmelsaat
2 Gewürznelken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL neutrales Öl
350 ml passierte Tomaten
Salz, Zucker

Garnelen:

12 Garnelen ohne Kopf und Schale
1 EL Limettensaft, 2 EL Mehl, Salz
Gewürzmischung (von der Sauce)
1 Ei, 30 g Panko-Brösel, 1 kleiner Römervalat
1 kleine rote Zwiebel, 1 reife Avocado
6 Tortilla-Fladen aus Maismehl (14 cm)
500 ml neutrales Öl, 1 Limette
Koriandergrün nach Belieben



1. Für die Sauce Pfefferkörner, Zimtstange, Kreuzkümmel und Nelken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Gewürzmischung abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. 1 TL Gewürzmischung zugeben und kurz mitrösten. Tomaten zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Garnelen mit Limettensaft mischen. Mehl, ¼ TL Salz und eine gute Prise Gewürzmischung in einem tiefen Teller mischen. Ei in einem zweiten Teller verquirlen und Panko-Brösel in einen dritten Teller geben.
4. Salat waschen, trockenschleudern und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Rote Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Tortilla-Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 20 Sekunden rösten. In ein Geschirrtuch gewickelt warmhalten.
6. Garnelen nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln wenden. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Die Garnelen im heißen Fett 2 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Fladen sofort mit Salat, Garnelen, Sauce, Zwiebeln und Avocados füllen. Nach Belieben mit Limettenspalten und mit abgezapftem Koriandergrün servieren.

Lachs mit Kohlrabi-Gemüse und Bratkartoffeln

(für 2 Portionen)

60 g Honig
40 ml salzarme Sojasauce
2 Stück Lachsfilet, à 200 g
am besten das Mittelstück
100 g Kohlrabi
3 EL Weißweinessig, Salz
6 Radieschen
4 EL Olivenöl
250 g Pellkartoffeln
1 EL Butterschmalz
Pfeffer
3 Stiele Dill



1. Honig und 20 ml Sojasauce in einer Schale verrühren. Lachs hineingeben, mit Klarsichtfolie bedecken und 40 Minuten im Kühlschrank marinieren. Nach der Hälfte der Marinier-Zeit den Lachs wenden.
2. Kohlrabi putzen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit 2 EL Essig und 1 Prise Salz in einer Schüssel kurz kneten, 5-10 Minuten ziehen lassen. Radieschen waschen, putzen und hauchdünn hobeln. In einer Schüssel mit restlichem Essig und 1 Prise Salz mischen, 5-10 Minuten ziehen lassen.
3. Lachs aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs salzen und bei starker Hitze 30-45 Sekunden braten, wenden und 30-45 Sekunden weiterbraten. Lachs im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad 5-8 Minuten fertig garen.
4. Inzwischen Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 6 Minuten braten, dabei die Kartoffeln erst wenden, wenn die Schnittseite schön knusprig ist. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dilläschen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kohlrabi mit 2 EL Öl, Radieschen mit restlichem Öl mischen. Gemüse jeweils am Schüsselrand leicht abtropfen lassen, auf Teller geben und mit etwas Dill und Pfeffer bestreuen. Lachs zugeben und mit der restlichen Sojasauce servieren.

Rinderfiletwürfel mit Roter Bete und Salat

(für 2 Portionen)

60 g Rote Zwiebeln,
250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
10 g Butter
100 ml roter Portwein
100 ml Rotwein
250 ml Rote-Bete-Saft
Salz, Pfeffer
1-2 TL Speisestärke
20 g Feldsalat
10 g Mangoldblätter
50 g griechischer Joghurt
2 TL Meerrettich (Glas)
1 TL Zitronensaft
1-2 TL Chiliflocken
300 g Rinderfilet
300 g Hokaidokürbis, 2 EL Honig, 2 EL Weißweinessig
4 Stiele glatte Petersilie, 400 g fest kochende Kartoffeln
1 Eigelb, Muskat, 30 g Butterschmalz, 2 EL neutrales Öl



1. Für die Rote-Bete-Sauce Zwiebeln und 80 g Rote Bete fein würfeln. Restliche Rote Bete in Spalten schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1 Minute braten. Rote-Bete-Würfel zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Portwein, Rotwein und Rote-Bete-Saft auffüllen und offen 10 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sauce aufkochen, mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden und einmal aufkochen. Rote-Bete-Spalten zugeben und beiseitestellen.
2. Feldsalat putzen, Wurzeln entfernen. Feldsalat und Mangold waschen und trockenschleudern. Für das Dressing Joghurt mit Meerrettich, Zitronensaft und etwas Chiliflocken verrühren, mit Salz abschmecken. Rinderfilet in 10 Würfel a' 30 g schneiden.
3. Kürbis putzen, Kerne mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in 6 Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Honig, Essig und Salz vermischen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 8-10 Minuten garen. Im Ofen bei 100 Grad warmhalten.
4. Für die Rösti Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kartoffeln schälen, grob raspeln und in einem Küchentuch stark ausdrücken. Kartoffeln mit Petersilie und Eigelb in einer Schüssel mischen, kräftig mit Salz und Muskat würzen.
5. 20 g Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Für die ersten vier Rösti jeweils 2 EL der Kartoffelmasse in die Pfanne geben, leicht andrücken und 4-5 Minuten goldbraun braten. Rösti wenden und 4-5 Minuten weiterbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen bei 100 Grad warmhalten. Den Rest ebenso verarbeiten, so dass insgesamt 6 Rösti entstehen.
6. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin 1 Minute stark anbraten, bis jede Fleischseite eine Kruste hat. Hitze leicht reduzieren. Fleisch weitere 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Rote-Bete-Gemüse erwärmen, mit Fleisch, je 3 Rösti und Salat auf vorgewärmten Teller geben. Salat mit etwas Dressing beträufeln, mit etwas Chili und Pfeffer bestreuen und servieren.

Banana Brownies

(für 12 Stück)

450 g Bananen
4 EL Zitronensaft
125 g Zartbitterkuvertüre
70 g Walnusskerne
75 g Mehl
10 g Kakaopulver
1 TL Weinsteinbackpulver
3 Eier
200 g Zucker
Salz
120 ml neutrales Öl
400 ml Schlagsahne
1 reife Papaya
12 Physalis



1. Für den Brownie-Teig 2 Bananen schälen, klein schneiden und im Rührbecher mit 2 EL Zitronensaft pürieren.
2. Kuvertüre grob hacken und in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schlagkessel vom Wasserbad nehmen, Kuvertüre auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Walnüsse nicht zu fein hacken. Mehl, Kakao und Backpulver mischen. Eier mit 150 g Zucker und 1 Prise Salz in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Mit dem Schneebesen der Küchenmaschine ca. 10 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Öl und Kuvertüre zügig einrühren, dann Mehlmischung, Walnüsse und Bananenpüree sorgfältig unterheben. Teigmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Für die Karamellsauce den restlichen Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Mit Sahne auffüllen und unter Rühren in 20-25 Minuten auf ca. 200 ml dicklich einkochen lassen. Sauce lauwarm abkühlen lassen.
5. Restliche Banane sowie die Papaya schälen. Banane in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Papaya achteln, entkernen und ebenfalls in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Beides mit restlichem Zitronensaft mischen. Die papierartigen Blätter der Physalis nach oben klappen.
6. Brownie-Kuchen in 12 Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mit der Karamellsauce und den Früchten servieren.