

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**15. Januar – 19. Februar 2018**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)



**Die Nummer Eins ist heut' als erste dran,  
die anderen kommen irgendwann!**  
**5. Februar 2018**

**Gurken-Wasabi-Shooter mit knusprigem Kaisergranat**

**Maronensuppe mit Raz el Hanout, Orangen und Entenbrust**

**Cassis-Risotto mit Steinbuttfilet und Shiitake-Pilzen**

**Kokos-Zitronen-Huhn**

**Kaffee-Amerettini-Flan**

## Gurken-Wasabi-Shooter mit knusprigem Kaisergranat

(für 4 Portionen)

150 g geschälte Gurke  
50 g Joghurt  
1 Msp. Chilipaste oder Sambal Olek  
1 EL Zitronensaft  
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
1 TL. Wasabi-Paste  
Salz, Pfeffer  
4 Kaisergranat, ohne Kopf und Schale  
50 g Tempura-Mehl  
50 ml Eiswasser  
500 ml Frittieröl



1. Gurke in kleine Stücke schneiden und mit Joghurt, Chilipaste, Zitronensaft, Mineralwasser und Wasabi-Paste in einen Mixer geben. Kräftig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Darm vom Kaisergranat entfernen. Tempura-Mehl mit dem Eiswasser verrühren. Frittieröl auf 170 Grad erhitzen. Kaisergranatschwänze durch den Teig ziehen und in dem heißen Fett frittieren. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen.
3. Gurken-Wasabi-Shooter mit einem Pürierstab aufmixen, in kleine Gläser füllen und mit dem gebackenen Kaisergranat servieren.

## Maronensuppe mit Raz el Hanout, Orangen und Entenbrust

(für 2 Portionen)

1 Zwiebel  
150 g Knollensellerie  
2 EL Butter  
300 g Maronen (vakuumiert)  
1 EL Raz el Hanout  
Salz  
100 ml Orangensaft  
800 ml Gemüsefond  
200 g Entenbrustfilet  
1-2 TL Ahornsirup  
100 g Creme fraiche



1. Zwiebel fein würfeln. Sellerie schälen, 1 cm groß würfeln. 1 EL Butter im Topf zerlassen, Zwiebeln darin dünsten. Sellerie, Maronen (bis auf 2 EL) und Raz el Hanout zugeben und mitdünsten. Mit Salz würzen. Orangensaft und Fond angießen. Die Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen.
2. Haut der Entenbrust mit scharfem Messer schräg einritzen, Fleisch rundum mit Salz würzen. Entenbrust auf der Haut in beschichteter Pfanne bei milder bis mittlerer Hitze ca. 12 Minuten knusprig braten. Entenbrust wenden, auf der Fleischseite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen, in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden. Beiseite gelegte Maronen grob hacken, mit restlicher Butter in die Pfanne geben, mit Ahornsirup karamellisieren.
3. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren, dabei Creme fraiche zugeben und mit Salz würzen. Suppe mit Entenbrust und karamellisierten Maronen servieren.

## Cassis-Risotto mit Steinbuttfilet und Shiitake-Pilzen

(für 4 Portionen)

180 ml roter Portwein,  
70 ml Cassis-Likör  
3 EL Aceto Balsamico  
Salz  
200 g kleine Shiitake-Pilze  
1 kleines Bund Schnittlauch  
1200 ml Geflügel- oder Fischfond  
80 g Schalotten, 40 g kalte Butter  
200 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein  
Pfeffer, 3-4 EL Olivenöl  
4 Steinbuttfilets a' 120g  
30 g Parmesan, fein gerieben



1. Für den Risotto Portwein, Cassis, Essig und 100 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und auf 150 ml einkochen. Leicht mit Salz würzen.
2. Shiitake-Pilze putzen, Stiele abschneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, beides abgedeckt beiseite stellen.
3. Für den Risotto Fond aufkochen. Schalotten fein würfeln. 20 g Butter in einer Sauteuse erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten, leicht mit Salz würzen. Weißwein zugießen und vollständig einkochen. Soviel kochend heißen Fond zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 17-18 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen Fond und 2/3 der Cassis-Reduktion zugießen. Kräftig mit Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Steinbuttfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten. Steinbuttfilets wenden und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad 8-10 Minuten garen.
5. Fertig gegarten Risotto vom Herd ziehen, restliche kalte Butter sowie geriebenen Käse unterrühren. Risotto eine Minute ruhen lassen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Shiitake-Pilze darin bei starker Hitze unter Schwenken 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Risotto, Pilze und Steinbutt auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit restlicher Cassis-Reduktion beträufeln und servieren.

## Kokos-Zitronen-Huhn

(für 4 Portionen)

- 2 Hähnchenkeulen
- 1 doppelte Hähnchenbrust  
(mit Haut, am Knochen)
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone
- 120 g Tomaten
- 1 grüne Chilischote
- 1 EL Kokosöl
- 4 Knoblauchzehen
- 350 ml Geflügelfond
- 400 g Dose Kokosmilch
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 TL Kokosblütenzucker, ersatzweise brauner Zucker



1. Hähnchenkeulen mit einem schweren Messer im Gelenk zerteilen. Brust am Knochen längs in 2 einfache Hähnchenbrüste zerteilen. Dann jede Brust quer halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen, in 4 Scheiben schneiden. Tomaten waagrecht halbieren. Chili längs einritzen, Kerne entfernen.
2. Kokosöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile, Knoblauch und Zitronenscheiben darin von allen Seiten braun anbraten. Aus dem Bräter nehmen und die Tomatenhälften mit den Schnittseiten in den Bräter geben, kurz anbraten und herausnehmen. Öl aus dem Bräter entfernen.
3. Geflügelfond mit Kokosmilch, Chili, Kaffirlimettenblättern, braunem Zucker, Salz, Pfeffer und dem angebratenen Knoblauch aufkochen. Hähnchenteile mit den Hautseiten nach oben in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten offen garen. Nach 20 Minuten Tomaten und Zitronen wieder mit in den Bräter geben und zu Ende garen.
4. Bräter aus dem Ofen nehmen, die Hähnchenteile 5 Minuten ruhen lassen. Mit sesam und -zimtgewürztem Reis servieren.

## Kaffee-Amaretti-Flans mit Sahne

(für 4 Personen)

1 Vanilleschote  
300 ml Sahne  
50 ml Milch  
1 EL Instant-Espressopulver  
80 g Zucker  
5 Eigelbe  
2 Cl Kaffeelikör  
50 g Amarettini  
100 ml Sahne



1. Das Mark der Vanilleschote herausschaben und mit der Sahne, der Milch, dem Espressopulver und 2 EL Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker cremig rühren. Die heiße Vanillesahne zugießen, unterrühren und durch ein feines Sieb gießen und den Kaffeelikör unterrühren. Den Backofen auf 140 Grad Unter- Oberhitze vorheizen.
2. Die Creme in 4 Portionsschalen verteilen und diese in ein tiefes Backblech stellen. Etwa 2 Fingerbreit heißes Wasser angießen und die Flans im Ofen ca. 45 Minuten stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen, die Flans in den Förmchen abkühlen lassen und kalt stellen.
3. Inzwischen die Amarettini grob zerbröseln. Die Sahne halb steif schlagen. Die Flans auf Dessertteller stürzen, mit einem Klecks Sahne verzieren und mit Amarettinibröseln bestreut servieren. Die übrige Sahne separat dazu servieren.