

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

**Yufka, Feta, Kurkuma und Kokosraspeln,
beim Kochen uns die Welt erbasteln!**
12. Februar 2018

Yuffka-Zigarren mit Feta-Walnuss-Füllung

Sellerie-Meerrettich-Suppe mit Garnelen-Buletten

Indisches Lachscurry

Schweinenacken auf fruchtig-scharfem Salat

Weicher Schokoladen-Kokos-Kuchen mit Ananas-Kompott

Yuffka-Zigarren mit Feta-Walnuss-Füllung

(Zutaten für 10 Stück)

400 g Schafskäse
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll glatte Petersilie
40 g Walnusskerne
3 EL Harissa
1 Packung Strudelteig
(Filo- oder Yuffka-Teig, 10 Blätter, 250 g)
5 EL Olivenöl
1 Ei, mit 2 EL Wasser verquirlt
2-3 EL Schwarzkümmel
Zum Anrichten:
Petersilien- und Minzeblätter



1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Walnüsse fein hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit den vorbereiteten Zutaten und Harissa verrühren.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teigblätter auseinander falten, jeweils 1 Blatt auf die Arbeitsfläche legen, mit 1 TL Olivenöl bepinseln und ein zweites Blatt darauflegen. Ein Fünftel der Käsemasse jeweils auf der unteren Hälfte der Teigblätter verstreichen, dabei seitlich und am unteren Rand nach innen einschlagen, die Teigblätter von unten nach oben zu langen Zigarren aufrollen.
3. Rolle mit der Naht nach unten auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Restliche Teigblätter ebenso füllen und aufrollen. Rollen mit verquirltem Eigelb bepinseln und mit Schwarzkümmel bestreuen. Auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.
4. Die Enden der Rollen schräg abschneiden, Rollen schräg halbieren. Yuffka-Zigarren nach Belieben auf Petersilien- und Minzeblättchen servieren.

Sellerie-Meerrettich-Suppe mit Garnelen-Buletten

(für 4 Portionen)

Suppe:

100 g Zwiebeln, 650 g Knollensellerie
20 g Butter
2 EL Olivenöl, Salz
600 ml Milch, 500 ml Gemüsefond
150 ml Schlagsahne
30 g Dill, 100 ml neutrales Öl
1-2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
und etwas zum Bestäuben
80 g frischer Meerrettich
4 Dillästchen zum Garnieren



Buletten:

1 EL Mandelstifte, 320 g TK-Garnelen, ohne Kopf, mit Schale, aufgetaut
5 Stiele Dill, 1 Eiweiß, Salz
1-2 Spritzer Zitronensaft, 2 EL Olivenöl

1. Für die Suppe Zwiebeln fein würfeln. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. 100 g Selleriewürfel beiseite stellen. Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie zugeben und 4 Minuten mitdünsten, mit Salz würzen. Milch und Fond zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Sahne unterrühren und kurz aufkochen. Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Erneut aufkochen und eventuell leicht sämig einkochen lassen, mit Salz würzen.
2. Für das Dill-Öl die Dillästchen von den Stielen zupfen, grob schneiden, in wenig kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut ausdrücken. Dill in einen Rührbecher geben und mit dem Öl sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb gießen, das abtropfende Öl auffangen und mit Salz würzen.
3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Selleriewürfel darin 6-7 Minuten braten, mit Salz und Paprika würzen.
4. Für die Buletten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in einem Mörser fein mahlen. Garnelen schälen, am Rücken entlang leicht einschneiden und entdarmen. Garnelen klein schneiden, auf einen flachen Teller geben, 5 Minuten einfrieren. Dilläschen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.
5. Mandeln, Garnelen, Dill und Eiweiß in einem Blitzhacker mit Intervallfunktion mittelfein hacken. Garnelenmasse in eine Schüssel geben, mit Salz und Zitronensaft würzen. 15 Minuten abgedeckt kalt stellen.
6. Aus der Garnelenmasse mit angefeuchteten Händen 12 Buletten formen. Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen, Garnelenbuletten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute leicht knusprig und goldbraun braten, wenden und im Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten garen.
7. Suppe erneut aufkochen. Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Schneidstab untermixen. Suppe mit Selleriewürfeln und den Garnelenbuletten anrichten. Mit Dill-Öl beträufeln, mit Paprika bestäuben, mit Dill garnieren.

Indisches Lachscurry

(für 2 Portionen)

1 Msp. Cayennepfeffer
½ TL Kurkuma
Salz
2 Stücke Lachsfilet, a' 180 g
ohne Haut und Gräten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
½ EL Currypulver
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Pfeffer, Zucker
2 Stiele Minze
¼ Bund Schnittlauch
100 g Sahnejoghurt



1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Cayenne, Kurkuma und 1 gute Prise Salz mischen und auf den Lachs streuen. Zwiebel halbieren, in Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei milder Hitze weich dünsten. Currypulver zugeben und kurz rösten. Mit Dosentomaten ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, den Lachs darauflegen. Im heißen Ofen auf dem Rost im unteren Ofendrittel 10 Minuten garen.
3. Minzblätter von den Stielen zupfen und hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Minze mit dem Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch über den Lachs streuen, mit dem Joghurt servieren. Dazu passt Fladenbrot:

Zusatztipp zur Curryzubereitung:

Currypulver selbst gemacht:

1 EL Koriander- und je 1 TL Senf-, Kreuzkümmel- und Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit 1 EL Kurkuma und 1 TL Cayennepfeffer im Mörser fein zerstoßen.

Schweinenacken auf fruchtig-scharfem-Salat

(für 2-4 Portionen)

10 g frischer Ingwer
4 EL Limettensaft
1 TL braunen Zucker
3 EL Fischsauce
1 EL Sojasauce
½ TL Chiliflocken
200 g Tomaten
140 g rote Zwiebeln
400 g Mango
1 kleine Zimtstange
½ TL Koriandersaat
1 kleine getrocknete Chilischote
1 Nelke
1 Stück Muskatblüte
½ TL grobes Meersalz
2 dicke Scheiben Schweinenacken a' 300 g
1 EL Öl
20 Basilikumblätter



1. Ingwer fein schneiden. Mit Limettensaft, braunem Zucker, Fischsauce, Sojasauce und den Chiliflocken verrühren. Tomaten und Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in nicht zu dünnen Scheiben schneiden. Alles in einer Arbeitsschale mischen und 15 Minuten marinieren.
2. Die Zimtstange, Koriandersaat, die getrocknete Chilischote, Nelke, Muskatblüte und Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Den Schweinenacken damit auf beiden Seiten würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück dreilagig gefaltete Alufolie legen. Fleisch mit der Folie in den vorgeheizten Backofen legen und bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-8 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen, in die Folie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.
4. Fleisch aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit den Basilikumblättern bestreut servieren.

Weicher Schokoladen-Kokos-Kuchen

(Zutaten für 8 Portionen)

Kuchen:

200 g Zartbitterschokolade
mindestens 64% Kakaoanteil
200 g Butter
150 g Zucker
4 Eier
50 g Kokosraspeln
80 g Mehl

Ananaskompott:

½ Ananas, 1 reife Mango, 2 Passionsfrüchte
2 EL Limettensaft, 1-2 EL weißer Rum
5 Minzeblätter

Puderzucker nach Geschmack

Zum Anrichten:

300 g Schlagsahne, 1 TL Bourbon-Vanillezucker
1 Handvoll Kokoschips, einige Minzeblätter



1. Schokolade grob hacken. Butter in einem Topf zerlassen, die Schokolade dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen. Von der Kochstelle ziehen und abkühlen lassen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Boden einer Springform (26 cm) mit einem Bogen Backpapier belegen, den Rand herumlegen und verschließen. Überstehendes Backpapier ringsherum abschneiden. Rand fetten.
3. Zucker und Eier mit dem Handmixer etwa 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Schokomasse unterrühren. Kokosraspel und Mehl unterheben. Schokoteig in die Springform geben. Auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen.
4. Ananas schälen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln, Mango schälen, Fruchtfleisch links und rechts vom Kern abschneiden. Etwa ein Viertel pürieren, Rest fein würfeln und zur Ananas geben. Passionsfrüchte halbieren, das Innere mit einem Löffel herauslösen und mit Mangopüree, Limettensaft und Rum verrühren. Zu der Ananas-Mango-Mischung geben. Minzeblätter fein schneiden und unterheben. Nach Geschmack süßen.
5. Sahne mit Zucker steif schlagen. Den lauwarmen Kuchen in Stücke schneiden und auf Teller setzen. Etwas Ananaskompott und Schlagsahne darauf geben. Mit Minzeblättern und Kokoschips garnieren.