

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
5. November – 17. Dezember 2018
www.kochen-mit-klaus.de

**Nach der Stulle mit Geflügel,
das Prosecco-Süppchen leiht uns Flügel!**
26. November 2018

Geflügelleberstulle mit Apfel-Salsa und Blattsalat

Petersilienwurzelsuppe mit Oliven-Sticks

Sesam-Lachs mit Frühlingszwiebeln und Shisokresse

Polenta-Oliven-Backhendl mit gegrillten Zucchini

Melonen-Prosecco-Süppchen mit Aperol-Gelee

Geflügelleber-Stulle mit Apfel-Salsa und Blattsalat

(für 4 Portionen)

Stulle:

2 TK-Blätterteigplatten (a' 12x12 cm)
50 g Schalotten, 250 g Hühnerleber
8 Stiele Majoran, 8 Stiele Thymian
1 EL Öl, 80 g Butter, 3 EL weißer Portwein
Salz, Pfeffer

Garnitur:

1 TL gemahlene Haselnüsse
1 TL grüne Pistazienkerne, gemahlen

Salsa:

1 EL helle Senfsaat, ½ Zitrone, 80 g Apfel,
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salat:

80 g Radicchio, 50 g Feldsalat
1 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Honig, 2-3 EL Olivenöl, Salz



1. Blätterteigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche leicht überlappend nebeneinanderlegen, auftauen lassen. Zum Rechteck (ca. 28x24 cm) ausrollen, dieses wiederum in 8 Rechtecke (a' 7x12 cm) schneiden. Jeweils mit einer Gabel mehrmals einstechen, zwischen 2 Lagen Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem kleinen Ofengitter oder einer Saftpfanne beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten goldbraun backen. Blätterteigplatten herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.
2. Für die Lebercreme Schalotten in feine Streifen schneiden. Leber putzen. Majoran- und Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Öl und 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten und Leber darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten hellbraun braten. Mit Portwein ablöschen, Majoran und Thymian zugeben, weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Pfanneninhalt in eine Schale füllen, abkühlen lassen. Restliche Butter zerlassen und lauwarm mit der Leber im Blitzhacker sehr fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lebermasse mit einem Teigschaber durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, in einen Einwegspritzebeutel (ohne Tülle) füllen und bis zur Verwendung kaltstellen.
3. Für die Garnitur Haselnüsse und Pistazien in einer kleinen und beschichteten Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren Blätterteigstücke jeweils mit etwas Lebercreme bespritzen, mit Apfel-Salsa und Blattsalat anrichten, mit Pistazien und Nüssen bestreuen.
5. Für die Salsa Senfsaat in kleinem Topf in kochendem Wasser 30 Sekunden garen, in ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Von der Zitronenhälfte die Schale abreiben, dann 2 EL Saft auspressen. Apfel entkernen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sofort mit Zitronenschale und -saft mischen. Senfsaat und Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für den Salat Radicchio putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Radicchioblätter waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Feldsalat putzen, die Wurzeln entfernen. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Zitronensaft mit Senf, Honig, 1-2 EL Wasser und Öl verrühren, mit Salz würzen. Salat mit etwas Dressing mischen. Apfelkompott und Salat zur Leberstulle servieren.

Petersilienwurzelsuppe mit Oliven-Sticks

(für 4 Portionen)

Oliven-Sticks:

2 TK-Blätterteigplatten, quadratisch, a' ca. 45 g,
50 g schwarze Oliven, ohne Stein, in Öl
15 g Kapern, ½ TL fein abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer

Suppe:

60 g Schalotten, 400 g Petersilienwurzeln
10 g Butter, 10 ml trockener Sherry
800 ml Gemüsfond, Salz, Pfeffer, 200 ml
Schlagsahne, Muskat, frisch gerieben
2 Stiele glatte Petersilie

Petersilien-Espresso-Schaum:

20 g glatte Petersilie, 150 ml Milch, möglichst 3,9% Fett, 1 TL Instant-Espressopulver



1. Für die Oliven-Sticks die Teigplatten auftauen. Oliven und Kapern getrennt abtropfen lassen, dabei 1-2 TL Öl auffangen. Oliven und Kapern mit der Zitronenschale im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Aufgefangenes Olivenöl unterrühren, Olivenpaste mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Blätterteigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche jeweils etwas größer (20x20 cm) ausrollen. Olivenpaste auf einer der Platten verstreichen, die zweite Platte darauflegen. Mit einem Rollholz darüber rollen, dabei andrücken. Gefüllte Blätterteigplatte mit dem Teigrädchen in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Teigstreifen jeweils in sich zu Spiralen verdrehen, Enden zusammendrücken. Teigspiralen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 18-20 Minuten goldbraun backen. Olivensticks auf dem Backblech abkühlen lassen.
4. Inzwischen für die Suppe Schalotten in feine Ringe schneiden. Petersilienwurzeln putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Butter im Topf erhitzen, Schalotten und Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Mit Sherry ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Mit Gemüsfond auffüllen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 15 Minuten kochen lassen.
5. Inzwischen für den Petersilien-Espresso-Schaum Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben und im eiskalten Wasser abschrecken. Petersilie mit den Händen sehr gut ausdrücken und mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, durch ein feines Sieb in eine Sauteuse gießen und beiseitestellen.
6. Sahne zur Suppe geben. Topfinhalt in einen Küchenmixer geben und sehr fein mixen. Suppe zurück in den Topf gießen, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
7. Für den Schaum Petersilienmilch erwärmen (nicht kochen). Espressopulver zugeben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Suppe in Schalen anrichten und 1-2 EL Schaum darauf geben. Mit Petersilie bestreuen und mit Olivensticks servieren.

Sesam-Lachs mit Frühlingszwiebeln und Shisokresse

(für 4 Personen)

600 g Lachsfilet, küchenfertig mit Haut
4-6 EL Sojasauce
ca. 80 g geröstete Sesamsamen
2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer, 1 Zitrone
3-4 EL Hoisinsauce, 2 EL Reiswein
Salz, Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln
1 Kästchen Shisokresse



1. Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Jedes Stück mit 1 EL Sojasauce würzen. In Sesam wälzen. Jedes Stück in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Jeweils in Alufolie einpacken und im Ofen 10-15 Minuten glasig gar ziehen lassen.
2. Für den Dip Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und in einer flachen Schale mit Knoblauch, Ingwer, übriger Sojasauce, Hoisinsauce, Reiswein, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, auspacken und in die Sauce legen. Mit etwas Sauce beträufeln. Zurück im ausgeschalteten Ofen kurz warmhalten.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in 6-8 cm lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden. Die Kresse abschneiden.
4. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und in jeweils 4-6 Scheiben schneiden. Auf Platten anrichten und mit den Frühlingszwiebeln und der Kresse bestreuen. Die übrige Sauce als Dip dazu reichen.

Polenta-Oliven-Backhendl mit gegrillten Zucchini

(für 4 Personen)

Zucchini:

600 g Zucchini
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
je 1 Handvoll Basilikum und glatte Petersilie
5 EL Gemüsebrühe
30 g geröstete Pinienkerne

Backhendl:

4 Hähnchenbrustfilets
50 g entsteinte schwarze Oliven
Salz, Pfeffer
1 l Pflanzenöl zum Frittieren
80 g Polenta
40 g geriebener Parmesan
2 Eier, 4 EL Mehl



1. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Mit 2 EL Olivenöl mischen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin portionsweise unter Wenden von jeder Seite 1-2 Minuten grillen. In eine Schale legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Kräuterblätter mit restlichen 4 EL Öl und der Brühe pürieren. Zitronenschale unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Zucchini geben. Vermischen.
3. Ofen auf 130 Grad vorheizen. Für das Backhendl die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Jeweils auf den Schnittflächen eine Tasche ins Fleisch schneiden. Oliven fein hacken und in die Taschen füllen. Öffnung zusammendrücken. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Topf das Öl erhitzen. Polenta und Parmesan mischen, Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Mehl, verquirlte Eier und Polentamischung in je einen tiefen Teller geben. Hähnchenbruststücke nacheinander in Mehl, Ei und Polentamischung wenden und portionsweise im heißen Öl jeweils etwa 8 Minuten unter Wenden goldbraun ausbacken. Auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.
6. Zucchini abschmecken, auf Teller verteilen und mit Pinienkernen bestreuen. Nach Belieben Parmesan darüber hobeln und mit Basilikumblättchen garnieren.

Melonen-Prosecco-Süppchen mit Aperol-Gelee

Zutaten für 4 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine
150 ml Aperol
100 ml Orangensaft
1 reife kleine Charentais- oder
Cantaloupe-Melone (etwa 1,1 kg)
Saft von 1 Zitrone
3-4 EL Puderzucker
100 g frische Himbeeren
200 ml eiskalter Prosecco



1. Gelatine in reichlich kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Aperol und Orangensaft mischen. Vier EL davon in einem kleinen Topf erwärmen. Eingeweichte Gelatine abtropfen lassen und in der warmen Flüssigkeit auflösen, dann mit der restlichen Aperolmischung verrühren. Auf 4 Gläser verteilen, im Kühlschrank etwa 2 Stunden fest werden lassen.
2. Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Melone in dicke Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. (ergibt etwa 500 g). Im Mixer fein pürieren und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Kaltstellen.
3. Himbeeren auf dem Gelee verteilen, das Melonensüppchen darauf gießen, bei Tisch mit Prosecco auffüllen.