

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**5. November – 17. Dezember 2018**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**China, Tuna, Entenbrust,  
geben heute große Lust!**  
**10. Dezember 2018**

**Mini-Chicken-Burger**

**Grüne Sauce Schaumsüppchen mit Lachs und Zitronencroutons**

**Tuna-Saltimbocca mit Olivenölbutter und Salat**

**Mit Honig glasierte Entenbrust auf Belugalinsen-Süßkartoffel-Salat**

**Birne-Helene-Törtchen mit Marzipan und Nuss-Eis**

## Mini-Chicken-Burger

(Zutaten für ca. 20 Stück)

1 Scheibe Sandwichbrot  
5 EL Sahne  
1 EL Sesamöl  
4 Frühlingszwiebeln  
400 g Hähnchenbrustfilet  
3 EL Limettensaft  
1-2 EL Sojasauce  
Salz  
1 TL Wasabi-Paste  
1 TL dünn abgeriebene Limettenschale  
4 EL Pflanzenöl  
Zum Anrichten:  
½ Gurke  
2 EL Limettensaft  
60 g Sushi-Ingwer  
Wasabi-Paste nach Belieben



1. Brot entrinden und zerpfücken. Sahne und Sesamöl darüber träufeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, würfeln und mit eingeweichtem Brot, Limettensaft, Sojasauce, ½ TL Salz und Wasabi im Mixer zerkleinern. Frühlingszwiebeln und Limettenschale unterrühren.
2. In einer großen Pfanne wenig Öl erhitzen. Eine Miniportion der Masse abnehmen und sehr flach drücken. Braten und probieren. Masse evtl. mit Sojasauce nachwürzen. dann mit angefeuchteten Händen 20 etwa 4 cm große Bällchen formen.
3. Restliches Öl erhitzen und die Bällchen hinein geben, nur leicht flach drücken (wie einen dicken Burger) und unter Wenden bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Burger herausnehmen.
4. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Sushi-Ingwer abtropfen lassen.
5. Burger durchschneiden wie ein Brötchen. Jeweils etwas Ingwer und 1 Gurkenscheibe dazwischen legen, nach Belieben noch etwas Wasabi draufgeben. Evtl. ein Spießchen hineinstecken, damit man die Burger besser greifen kann.

## Grüne-Sauce-Schaumsüppchen mit Lachs und Zitronencroutons

(für 4 Portionen)

3 Schalotten  
250 g fest kochende Kartoffeln  
4 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
100 ml Weißwein  
800 ml Gemüsefond  
80 g Grüne-Sauce-Kräuter (Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Petersilie, Pimpinelle, Borretsch)  
150 g Creme fraiche  
200 g Lachsfilet, ohne Haut  
2 Scheiben Sandwichbrot  
dünn abgeriebene Schale einer Zitrone  
Dillspitzen zur Dekoration



1. Schalotten schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Kartoffeln zugeben, salzen pfeffern und mit Wein ablöschen. Etwa 3 Minuten einkochen lassen. Fond angießen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.
2. Kräuter waschen, trocken tupfen. Die groben Stiele entfernen. Einige kleine Blättchen für die Dekoration beiseitelegen. Kräuter fein hacken und mit der Creme fraiche im Mixer fein pürieren.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Lachsfilet in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Brot entrinden, würfeln und in restlichen 2 EL Butter knusprig rösten. Zitronenschale untermischen.
5. Kartoffeln mit dem Fond pürieren, die Kräutercreme untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals schaumig aufmixen.
6. Lachsstreifen in vorgewärmte Teller oder Schalen verteilen, mit der sehr heißen Suppe auffüllen. Croutons darüber geben. Nach Belieben mit Blättchen und Dillspitzen garnieren. Sofort servieren.

## Tuna-Saltimbocca mit Olivenölbutter und Salat

(für 4 Portionen)

150 ml Weißwein  
10 weiße Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
250 g kalte Butter  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
400 g Thunfischfilet, ohne Haut  
8 Salbeiblätter  
12 Scheiben durchwachsener Speck  
2-3 EL Öl  
1 Kopf Römersalat  
250 ml Caesar's Dressing:  
50 ml Gemüsebrühe, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Brantweinessig  
30 g geriebener Parmesan, 2 Sardellenfilets, 150 ml Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer



1. Den Weißwein mit den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und auf 100 ml reduzieren. Pfefferkörner und Lorbeerblatt entfernen. Die kalte Butter klein schneiden und mit dem Stabmixer nach und nach unter die Weißwein-Reduktion rühren. Zum Schluss das Olivenöl untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Thunfisch in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Fischfilets mit je 2 Salbeiblättern belegen und mit je 3 Scheiben Speck umwickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin kurz von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten für das Dressing, bis auf das Öl, mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss das Öl untermixen, bis das Dressing dickflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Römersalat putzen, waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Das Caesar's Dressing darüber geben und untermischen. Den Salat in der Tellermitte, das Thunfisch-Saltimbocca ringsherum anrichten. Mit der Olivenölbutter beträufeln.

## Mit Honig glasierte Entenbrust auf Belugalinsen-Süßkartoffel-Salat

(für 2 Portionen)

2 Entenbrüste  
1 Süßkartoffel, 1 Apfel  
15 Zuckerschoten  
1 rote Zwiebel, 1 Bund Thymian  
50 g Belugalinsen  
20 g Honig, 10 g Senf  
7 EL Olivenöl  
3 EL Weißweinessig, Salz, Zucker



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Zuckerschoten schräg halbieren.
2. Linsen zusammen mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz ins kochende Wasser geben und ca. 18 Minuten bei mittlerer Hitze garkochen.
3. Einige Thymianzweige für die Dekoration aufbewahren, verbliebene Blätter von den Stielen zupfen. Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffel bei hoher Temperatur 2 Minuten anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze weiter braten, dabei gelegentlich wenden. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und nach Geschmack mit Pfeffer würzen.
5. Währenddessen Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, ohne in das Fleisch zu schneiden. Rundum mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Honig, Thymianblätter sowie  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einer Schale verrühren.
6. Entenbrust auf der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Öl geben, stark erhitzen und ca. 4 Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten. Anschließend wenden und  $\frac{1}{2}$  Minute weiterbraten.
7. Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Honig-Thymian-Glasur bestreichen und 8 Minuten auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen garen.
8. Währenddessen Zuckerschoten, Zwiebel und Apfel in die Pfanne zu den Süßkartoffeln geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiter braten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.
9. In einer weiteren Schüssel 4 EL Öl, 3 EL Weißweinessig sowie Senf zu einer Marinade verrühren. Mit 1 TL Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Gegarte Linsen abgießen.
10. Linsen zusammen mit der Marinade in die Pfanne geben und gut vermengen.
11. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen und anschließend schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
12. Belugalinsen-Süßkartoffel-Salat mittig auf einen Teller geben. Entenbrust darauf anrichten und mit Thymianzweigen dekorieren.

## Birne-Helene-Törtchen mit Marzipan und Nuss-Eis

(für 6 Portionen)

60 g Zartbitterschokolade, 70%  
125 ml Sahne  
30 g Pekan- oder Walnusskerne  
100 g Marzipanrohmasse  
1-2 TL Birnengeist  
1 Rolle frischer Blätterteig, 275 g  
3 Birnen  
30 g flüssige Butter  
2-4 TL Rohrzucker

### 6 Kugeln Nuss Eis:

300 ml Sahne  
½ Dose gesüßte Kondensmilch (200 ml)  
100 g Walnusskerne  
100 g Haselnusskerne



1. Schokolade hacken und in eine kleine Schüssel geben. Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, über die Schokolade gießen und die Schokolade schmelzen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Marzipan mit den Nüssen und nach Belieben mit dem Birnengeist verquirlen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig auseinander rollen. Mit einem runden Ausstecher oder einen kleinen Schüssel 6 Kreise von etwa 12 cm ausstechen. Teigreste zwischen den Kreisen entfernen. Die Teigkreise samt Backpapier auf ein Backblech ziehen.
3. Birnen schälen, halbieren und jeweils Kerngehäuse und Stielansätze entfernen. Stiele nach Belieben dran lassen. Birnen auf der Oberseite der Länge nach mehrmals einschneiden. Marzipan in 6 Teile schneiden und in die Vertiefungen der Birnen geben. Birnen mit der Schnittfläche nach unten auf die Teigkreise setzen. Mit Butter bepinseln, mit Zucker bestreuen. Auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Törtchen aus dem Ofen nehmen, auf einem Rost lauwarm abkühlen lassen.
4. Die lauwarmen Birnentörtchen auf Dessertteller setzen und Schokoladensauce im Zickzack darauf träufeln. Eiscreme daneben anrichten.
5. Für das Eis die Sahne halbsteif schlagen. Kondensmilch zugeben und mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
6. Nüsse grob hacken und mit einem Spatel unter die Sahne-Kondensmilch-Mischung heben.
7. Masse für 20-30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. In eine Schüssel umfüllen, mit einem Deckel abdecken und mindestens 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.