

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
21. Januar – 25. Februar 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Ist der Winter kaum noch weiß,
die Ellerauer Küche wird endlich wieder heiß!!
21. Januar 2019**

Tatarbrote mit Rouille

Möhrensuppe mit Kurkuma

Ofenlachs mit Linsen-Tomaten-Gemüse und Safransud

Perlhuhnbrust mit Tomaten-Bohnen-Salsa

Blutorangenkuchen „upside down“

Tatar-Brote mit Rouille

(für 6 Portionen)

100 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
2-3 EL Zitronensaft
1 Döschen Safranfäden
50 g Mayonnaise
50 g Vollmilchjoghurt
½ TL Dijon-Senf
Piment d' Espelette
12 dünne Scheiben Baguette
1-2 EL kleine Kapern
1 EL Kerbelblättchen
200 g Rindertatar
grobes Meersalz



1. Für die Rouille Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Knoblauch schälen, halbieren und mit Kartoffeln in einem Topf in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. Abgießen und sehr gut ausdämpfen lassen. 1-2 EL Zitronensaft leicht erwärmen, Safran zugeben. Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mayonnaise, Joghurt, Senf, Safran und Zitronensaft und 1 Prise Piment d' Espelette verrühren. Eventuell mit Salz würzen.
2. Baguettescheiben in zwei Portionen in einer Pfanne bei starker Hitze von beiden Seiten hellbraun rösten, abkühlen lassen. Abgetropfte Kapern grob hacken. Kerbel fein schneiden.
3. Tatar mit etwas Salz, Pfeffer, Kerbel, Kapern und restlichem Zitronensaft ganz kurz verrühren. Baguettescheiben mit Rouille bestreichen, Tatar darauf verteilen, mit etwas grobem Salz würzen und servieren.

Möhrensuppe mit Kurkuma

(für 4 Portionen)

200 g Lauch, 200 g mehlig kochende Kartoffeln
700 g Möhren, 25 g frischer Ingwer
1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Sonnenblumenöl
1 EL gemahlene Kurkuma
400 ml Kokosmilch
700 ml Gemüsefond
1 TL Szechuan-Pfeffer, 1 EL Zucker
30 g Mandelkerne mit Haut, Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
4 Stiele Koriandergrün



1. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, grob würfeln. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben, 4 Minuten dünsten, Kurkuma zugeben, kurz rösten und mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.
3. Szechuan-Pfeffer und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Pfefferzucker auf die Mandeln streuen und unter Rühren in der Pfanne schmelzen. Nüsse sofort auf einem Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.
4. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einigen Mandeln und abgezupften Korianderblättchen bestreuen und servieren. Restliche Mandeln separat dazu servieren.

Ofenlachs mit Linsen-Tomaten-Gemüse und Safransud

(für 4 Portionen)

200 g Berglinsen, 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe, 10 EL Olivenöl
500 g Kirschtomaten, 5 Stiele Dill
Salz, Pfeffer, 1 EL süßer Senf
4 EL Limettensaft
6 Frühlingszwiebeln
100 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
2 Döschen Safranfäden
1 TL Piment d' Espelette
600 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
8 Stiele Thymian



1. Für das Gemüse Linsen im Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. 1 Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln. 2 EL Öl im breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen und 400 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 25 Minuten garen.
2. Inzwischen Kirschtomaten waschen, halbieren. Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gegarte Linsen mit Salz, Zucker, Senf und 3 EL Limettensaft würzen, etwas abkühlen lassen. Kirschtomaten und Dill untermischen. Linsen-Tomaten-Gemüse abgedeckt beiseitestellen.
3. Für den Safransud restliche Schalotte in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Weiße, hell- und dunkelgrüne Teile getrennt in 5 cm lange Stücke schneiden (weiße Teile gegebenenfalls längs halbieren). In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen und Schalotten darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und mit Safran, Salz, Pfeffer, ½ TL Piment d' Espelette und restlichem Limettensaft würzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln in den kochenden Safransud geben, 2 Minuten garen, dann hellgrüne Teile zugeben, 2 Minuten garen. Dunkelgrüne Teile zugeben, 2 Minuten fertig garen. Sud mit Salz abschmecken, Topf vom Herd nehmen.
4. Lachs in 4 Portionen schneiden. 4 EL Olivenöl in eine ofenfeste Form geben. Thymianblätter von den Stielen zupfen und die Hälfte davon in die Form streuen. Lachsstücke darauflegen, mit restlichem Öl beträufeln und mit restlichem Thymian bestreuen. Form mit Klarsichtfolie verschließen, Lachs im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.
5. Linsengemüse und Frühlingszwiebel-Safran-Sud nochmals erwärmen und mit dem Lachs auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Lachs mit restlichem Piment d' Espelette bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

Perlhuhnbrust mit Tomaten-Bohnen-Salsa

(für 4 Personen)

80 g getrocknete schwarze Bohnen
20 g Pinienkerne
1 rote Paprikaschote, 1 rote Chilischote
2 grüne Pfefferschoten, 4 Tomaten
80 g weiße Zwiebel, 7 EL Olivenöl
Fleur de sel, Salz
4 Stiele glatte Petersilie
4 Perlhuhnbrüste, a' 160 g



1. Die über Nacht in kaltem Wasser eingeweichte Bohnen abgießen und in leicht kochendem Wasser bei mittlerer Hitze in 1:30 Stunden garkochen. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Paprika, Chili und Pfeffer längs halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach obenauf ein Backblech legen. Tomaten dazu legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 8-10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Gemüse nach und nach, je nach Röstung, mit der Zange vom Blech nehmen und mit einem nassen Küchentuch abdecken. 15 Minuten abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.
3. Tomaten längs halbieren, Stielansatz entfernen. Paprika, Chili, Pfeffer und Tomaten im Mixer fein pürieren. Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten-Salsa und Bohnen zugeben und 2-3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Fleur de sel würzen. Blätter von 2 Stielen Petersilie abzupfen, fein schneiden und unter die Salsa rühren. Salsa warm stellen.
4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste mit Salz würzen und auf der Hautseite 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten fertig garen. Perlhuhnbrüste mit der Tomaten-Bohnen-Salsa auf flachen Tellern anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Blutorangenkuchen „upside down“

(für 12 Stücke)

3 Bio-Blutorangen
3 Eier
110 g weiche Butter
130 g Zucker, Salz
165 g Ricotta
45 g Polenta
130 g Mandelmehl
100 g brauner Zucker
4 EL Bitterorangenmarmelade
Springform 26 cm



1. Blutorangen heiß waschen, trocken tupfen. Von 2 Orangen den Saft auspressen. Von der restlichen Orange die Schale fein abreiben, geschälte Blutorange in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Eier trennen. Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Blutorangenschale mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe 3 Minuten schaumig rühren. Eigelbe nach und nach zugeben. Ricotta zugeben und unterrühren. Polenta und Mandelmehl zugeben, 1 Minute weiterrühren. 60 ml Blutorangensaft zugeben und unterrühren. Eiweiße steif schlagen und am besten mit einem Teigspatel nach und nach unter den Teig heben.
2. Springform mit etwas Butter fetten, sodass sich Boden und Rand gut mit Backpapier belegen lassen. Braunen Zucker mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und gleichmäßig auf den mit Backpapier belegten Boden der Form verteilen. Blutorangenscheiben nebeneinander drauflegen. Teig einfüllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen.
3. Kuchen aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Marmelade mit 2 EL Wasser aufkochen, durch ein Sieb streichen. Rand der Springform entfernen. Servierplatte mit Servierfläche nach unten auf den Kuchen legen, Kuchen zügig stürzen. Springformboden und Backpapier vorsichtig entfernen. Oberfläche und Ränder des Kuchens mit flüssiger Marmelade bepinseln, Kuchen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

Dazu passt geschlagene Sahne.