

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

**Viel Arbeit für die Mannschaft heute,
was soll's, wir haben gute Leute!**
28. Januar 2019

Salat aus Kürbis, Radicchio und Burrata

Paprikasuppe mit Chorizo-Schnecken

Skrei mit Speckstippe und Rosenkohlstampf

Galette mit Schinken und Blauschimmelkäse

Orangenteilchen mit Karamellpudding und Zitronenstreusel

Salat aus Kürbis, Radicchio und Burrata

(für 4 Portionen)

700 g Hokkaido-Kürbis
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
60 g Salatkerne-Mix (Sonnenblumen-,
Kürbis- und Pinienkerne)
½ kleiner Radicchio
80 g Feldsalat
1 Granatapfel
2 EL Aceto Balsamico
1 EL flüssiger Honig
2 kleine Kugeln Burrata, a' 100 g



1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Kürbisspalten in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel mischen. Auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. Kürbis wenden, den Kerne-Mix zugeben und weitere 10 Minuten garen. Kürbis herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Radicchio und Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfel halbieren, aus einer Hälfte die Kerne ausschlagen. Kerne beiseitestellen. Aus der anderen Hälfte den Saft auspressen und mit Honig und Balsamico in einer kleinen Schüssel verrühren. Restliches Olivenöl mit dem Schneebesen unterschlagen, Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kürbis, Kerne-Mix, Blattsalate und Granatapfelkerne in einer großen Schüssel mischen. Burrata abtropfen lassen, grob in Stücke zupfen und auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Paprikasuppe mit Chorizo-Schnecken

(für 4 Portionen)

Chorizo-Schnecken:

5 Stiele Thymian, 80 g Chorizo-Aufschnitt
120 g geriebener Gouda
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
1 Eigelb, 2 EL Milch
1 Rolle Blätterteig, 275 g aus dem Kühlregal

Suppe:

3 rote Paprikaschoten, 2 Bio-Orangen
50 g Zwiebeln, 1 rote Pfefferschote
2 Tomaten, 2 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker, Salz, Pfeffer
100 g Creme fraiche, 1 TL Schwarzkümmel



1. Für die Chorizo-Schnecken Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Chorizo-Aufschnitt in kleine Vierecke schneiden und mit Thymian, Gouda und Zitronenschale mischen. Eigelb mit Milch verquirlen. Blätterteig entrollen, Chorizo-Mischung darauf verteilen, von der Längsseite her fest einrollen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schnecken nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberseite mit der Eiermilch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten goldbraun backen.
2. Für die Suppe Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Orangen heiß waschen, trocken tupfen, 3 TL Schale fein abreiben und 300 ml Saft auspressen. Zwiebeln fein würfeln. Pfefferschote putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und die Stielansätze entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Pfefferschote und Paprika darin ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Tomaten, Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer zugeben. Mit 300 ml Wasser und Orangensaft auffüllen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Abgeriebene Orangenschale zugeben und alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Creme fraiche mit 1-2 EL Wasser glattrühren. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Creme fraiche garnieren und mit Schwarzkümmel bestreuen. Chorizo-Schnecken separat dazu servieren.

Skrei mit Speckstippe auf Rosenkohlstampf

(für 2 Portionen)

80 g durchwachsener Speck in 5 mm dicken Scheiben
500 g Rosenkohl, Salz, 1 Schalotte
140 g Pastinake, ½ Muskatblüte, 20 g Butter
4 EL Rapskernöl, 75 g Creme fraiche
2 Skreifeilets a' 200 g mit Haut
10 g frisch geriebener Meerrettich
3-4 Stiele krause Petersilie



1. Speck in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Den Rosenkohl putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Schalotte fein würfeln. Pastinake putzen, schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Muskatblüte mit etwas Salz im Mörser fein zerkleinern.
3. 10 g Butter und 1 EL Öl im Topf erhitzen, Schalotten und Pastinaken darin 3 Minuten andünsten. Mit Muskatblütensalz würzen. Creme fraiche unterrühren, zugedeckt 5 Minuten dünsten.
4. Inzwischen für den Skrei eine ofenfeste Form mit restlicher Butter austreichen. Fischhaut mit einem Messer jeweils 2-3mal einschneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Speck darin 4-5 Minuten knusprig braten.
5. Inzwischen den Rosenkohl unter die Pastinaken mischen und weitere 5 Minuten zugedeckt dünsten. Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
6. Fisch auf der Hautseite im Bratfett bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Fleischseite leicht salzen. Mit der Hautseite nach oben in die vorbereitete Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der untersten Schiene weitere 5-6 Minuten gar ziehen lassen.
7. Inzwischen die Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen und mittelfein schneiden. Rosenkohl und Pastinaken mit einem Kartoffelstampfer nicht zu fein zerstampfen. Meerrettich unterrühren. Speck im Bratfett erneut erhitzen, Petersilie untermischen. Skrei auf dem Rosenkohlstampf anrichten, Speckstippe darüber geben und servieren.

Galette mit Schinken und Blauschimmelkäse

(für 12 Galettes)

60 g Butter plus 12 Msp. zum Braten der Galettes
125 g Buchweizenmehl
125 g Rotkornweizenmehl
Salz, 2 Eier, 350 ml Milch
2 kleine Äpfel a' 120 g, 2 Stiele Thymian
1 EL Zitronensaft, 12 TL neutrales Öl
24 dünne Scheiben roher Schinken a' 10 g, am besten Bayonne-Schinken, sonst Parma-oder Serrano-Schinken
250 g Blauschimmelkäse,
12 TL Olivenöl, Pfeffer
4 EL Radicchio-Streifen, ca. 5 mm Breite



1. 40 g Butter zerlassen. Das Mehl mit 2 TL Salz, Eiern und Milch mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. 350 ml kaltes Wasser und die flüssige Butter einrühren. Teig 1 Stunde ruhen lassen.
2. Aus den Äpfeln mit einem Ausstecher jeweils mittig die Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel jeweils in 6 Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und grob hacken. 20 g Butter in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben darin von beiden Seiten je 1 Minute braten. Mit Zitronensaft ablöschen und mit Thymian bestreuen. Pfanne beiseitestellen.
3. Jeweils 1 TL neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne (25 cm) erhitzen. Etwas Teig in der Pfanne verteilen (der Boden soll nur ganz knapp bedeckt sein). Teig 1-2 Minuten braten. Sobald sich die Ränder lösen, Galette wenden und 1 Minute weiterbraten. Dabei 1 Msp. Butter zugeben und mitbraten. Galette auf einen Teller gleiten lassen und im warmen Backofen bei 80 Grad warmhalten. Mit restlichem Teig ebenso verfahren und die Galettes im Ofen warmhalten.
4. Galettes aus dem Ofen nehmen. Backofentemperatur auf 120 Grad erhöhen. Je 1 Apfelscheibe, 2 Scheiben Schinken und ca. 20 g Käse in der Mitte der Galettes verteilen. Teigränder über die Füllung klappen. Galettes nebeneinander auf ein Backblech legen und im heißen Backofen 5 Minuten erwärmen. Mit je 1 TL Olivenöl beträufeln, pfeffern, mit Radicchio bestreuen und servieren.

Orangenteilchen mit Karamellpudding und Zitronenstreuseln

(für 8 Stück)

Pudding:

1 Vanilleschote, 185 ml Sahne
Salz, 60 ml Milch, 1 Eigelb
1 EL Speisestärke, 30 g Zucker

Belag und Glasur:

3 Cara-Cara-Orangen, ersatzweise andere Navel-Orangen
3 EL Orangenmarmelade

Streusel und Teig:

1 Zitrone, 25 g Zucker, 75 g Mehl
Salz, 50 g weiche Butter
1 Pk. frischer Blätterteig, 270 g, Kühlregal
1 Ei



1. Für den Pudding die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne, Vanillemark und 1 Prise Salz aufkochen und beiseitestellen. Milch, Eigelb und Stärke kräftig verrühren. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker hellbraun und flüssig ist. Heiße Sahnemischung vorsichtig zugießen und kochen lassen, bis sich der Karamell wieder aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, Milch-Ei-Masse zügig einrühren und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Pudding in eine Schüssel füllen und abgedeckt abkühlen lassen.
2. Für den Belag Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, im Sieb abtropfen lassen. Orangenreste mit den Händen auspressen, dabei den Saft auffangen. Den Saft (ca. 50 ml) mit der Marmelade in einem Topf aufkochen und in ein Sieb gießen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Orangenfilets vorsichtig unterheben. Abgedeckt beiseitestellen.
3. Für die Streusel die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben. Schale in einer Schüssel mit Zucker, Mehl und 1 Prise Salz mischen und weiche Butter zugeben. Mit den Händen zu Streuseln verkneten. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, bei 150 Grad 10 Minuten backen. Abkühlen lassen.
4. Blätterteig in 8 gleich große Rechtecke (a' 10x12cm) schneiden. Pudding mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren, je 1-2 EL Pudding in die Mitte jedes Blätterteig-Rechtecks geben. Ecken des Blätterteigs zur Mitte hin über die Füllung schlagen. Blätterteig-Teilchen nebeneinander mit 3 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Teilchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-14 Minuten backen.
5. Blätterteig-Teilchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit je 3-4 Orangenfilets fächerförmig belegen. Orangenglasur mit dem Pinsel auf den Teilchen verstreichen, Streusel sofort darüber streuen. Mindestens 30 Minuten trocknen lassen. Orangenteilchen servieren.