

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

**Linsen, Kabeljau und Lamm,
wenn nicht jetzt, wann dann?
11. Februar 2019**

Oliven-Fenchel-Salat mit Crostini

Gelbe Linsensuppe mit Möhren und Pak choi

Kabeljau mit würziger Haube und Estragonsauce

Polenta-Käse-Auflauf mit Kräuterseitlingen und Lamm

Mango-Avocado-Creme

Oliven-Fenchel-Salat mit Crostini

(für 4 Portionen)

Olivenpaste und Crostini:

1 EL Mandelblättchen
80 g grüne Oliven
4-5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 Dose Ölsardinen, ca. 90 g
4 Scheiben Weißbrot

Salat:

3 Saftorangen, 1-2 EL Weißweinessig
1-2 TL mittelscharfer Senf
2 EL Olivenöl, Salz
200 g Fenchelknolle
200 g Chicoree
50 g Rote-Bete-Salatblätter
80 g grüne Oliven



1. Für die Olivenpaste Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen und fein hacken. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Fruchtfleisch dünn vom Stein abschneiden und fein hacken. Oliven mit Mandeln und 2-3 EL Olivenöl verrühren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Für den Salat 2 Orangen schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie bedecken und kaltstellen. Restliche Orange auspressen (ca. 89 ml Saft). Orangensaft, Essig, Senf, 1-2 EL kaltes Wasser und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz würzen.
3. Fenchel putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Fenchel in einer Schüssel mit einer Prise Salz würzen, kurz kneten (der Fenchel muss noch leicht knackig sein) und 5-10 Minuten ziehen lassen. Chicorée putzen, den weißen Strunk entfernen. Chicorée-Blätter waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote-Bete-Salatblätter und ganze Oliven waschen und trockenschleudern.
4. Für die Crostini Brotscheiben mit 2 EL Öl bepinseln und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad von beiden Seiten goldbraun rösten. Brot mit etwas Olivenpaste bestreichen und mit Sardinenfilets belegen. Fenchel, Orangenscheiben, Chicorée, Rote-Bete-Salatblätter und ganze Oliven vorsichtig mit dem Dressing mischen. Salat mit Pfeffer bestreuen und mit Crostini servieren.

Gelbe-Linsen-Suppe mit Möhren und Pak choi

(für 2 Portionen)

150 g gelbe Linsen
100 g Knollensellerie
120 g Zwiebeln
4 EL Olivenöl
½ TL mildes Currypulver
600 ml Gemüsefond
450 ml Milch
Salz
60 g Baby-Pak-choi
60 g Möhren
2 EL Goji-Beeren
1 TL Sumach



1. Für die Suppe Linsen im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Sellerie zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Linsen zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Curry bestäuben und kurz mitdünsten. Mit Fond und Milch auffüllen und offen ca. 15 Minuten garen, mit Salz würzen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Suppe bei schwacher Hitze unter Rühren 5-10 Minuten sämig einkochen.
2. Für die Einlage Pak choi putzen, Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Pak-choi-Stiele darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 6 Minuten garen. Goji-Beeren und Pak-choi-Blätter zugeben und kurz mitgaren. Topf beiseitestellen.
3. Vor dem Servieren die Suppe erhitzen und mit dem Schneidstab aufmixen. Suppe in vorgewärmte Teller geben. Etwas Möhren-Pak-choi-Gemüse darauf geben, mit Sumach bestreut servieren.

Kabeljau mit würziger Haube und Estragonsauce

(für 4 Personen)

1 Zwiebel
2 EL Butter
80 ml Weißwein
250 ml heißer Fischfond
150 g Sahne
2 EL Senf
2 Stiele Estragon
1 Prise Zucker
500 g Suppengrün
1 Bund Dill
1 Zitrone
3 EL Mehl
2 Eier
600 g Kabeljaufilet
1 EL Butterschmalz
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Fond, Sahne und Senf zugeben und bei kleiner Hitze sämig einkochen lassen. Den Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, dann in die Sauce geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bei sehr kleiner Hitze bis zum Servieren abgedeckt warmhalten.
2. Das Suppengrün putzen, waschen und sehr fein würfeln. Karotten und Sellerie 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Gemüsewürfel abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Die Zitrone abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
3. Die Gemüsewürfel mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Dill und Zitronenschale unter das Gemüse mischen und die Mischung auf einen großen Teller geben. Mehl auf einem flachen Teller verteilen, die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets zuerst im Mehl, dann in den Eiern und anschließend im Gemüse wenden. Die Gemüsewürfel sorgfältig andrücken.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Fisch auf Tellern anrichten und mit der Estragonsauce servieren.

Polenta-Käse-Auflauf mit Kräuterseitlingen und Lamm

(für 4 Portionen)

300 ml Milch
300 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
Fleur de sel, Pfeffer
1 Zitrone
100 g Kräuterseitlinge
2 Eier
200 g Gruyère
20 g Butter
120 g Polenta
200 g Kirschtomaten an der Rispe
9 EL Olivenöl
2 Lammkarrees a' ca. 300 g
2 Zweige Rosmarin, 2 Scheiben luftgetrockneter Schinken, ca. 20 g
4 Stiele glatte Petersilie



1. In einem mittelgroßen Topf die Milch mit Fond und Lorbeer, angedrückter Knoblauchzehe, 1 TL Fleur de sel und etwas Pfeffer gut 20 Minuten erwärmen (nicht kochen).
2. Inzwischen Zitrone waschen und trockenreiben, Schale fein abreiben, abgedeckt beiseitestellen.
3. Für die Polenta Eier trennen. Eiweiße steif schlagen und kaltstellen. Käse grob reiben. Auflaufform dünn mit Butter fetten. Lorbeer und Knoblauch aus der Milchmischung entfernen. Milchmischung leicht aufkochen lassen, Polenta unter Rühren einrieseln und bei milder Hitze 3-4 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals umrühren. Eigelbe nacheinander unterrühren. Abwechselnd 150 g Käse und Eiweiß mit dem Teigspatel unterheben. Masse gleichmäßig in der Form verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen. Tomaten von den Rispen zupfen, waschen.
4. Inzwischen 3 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lammkarrees darin mit der Fleischseite nach unten bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten braten, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Fleisch wenden und im heißen Backofen auf dem Ofenrost über der Polenta 6-8 Minuten weiter garen. Kirschtomaten und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Mit Pfeffer und Fleur de sel würzen. Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, in der Pfanne mit einem tiefen Teller abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Schinken in grobe Stücke schneiden. Kräuterseitlinge putzen, halbieren, zum Schinken in die Pfanne geben. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin knusprig braten, Kräuterseitlinge mitbraten. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Lammkarrees zwischen den Knochen in Koteletts schneiden. Zum Servieren Kirschtomaten, Schinken und Lamm auf der Polenta verteilen und den Auflauf mit Petersilie und Zitronenschale bestreuen.

Mango-Avocado-Creme

(für 4-6 Portionen)

450 g reife Mango
2 EL Zitronensaft
8 Passionsfrüchte
30 g Zucker
200 g reife Avocado
1 EL Puderzucker



1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann klein schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und in einem hohen Rührbecher 1 Stunde einfrieren.
2. Inzwischen Passionsfrüchte halbieren. Fruchtfleisch und Kerne in einem Rührbecher mit dem Schneidstab 2-mal anpürieren. Durch ein feines Sieb in einen Topf streichen (ergibt 150 ml Passionsfruchtsaft). 1 EL der Kerne zum Saft in den Topf geben. Zucker einrühren. Bei milder Hitze unterrühren, bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen, damit der Saft leicht andickt. Abkühlen lassen (dauert ca. 20 Minuten).
3. Inzwischen Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Mit restlichem Zitronensaft mischen. Avocado zur gefrorenen Mango in den Rührbecher geben, Puderzucker zugeben, mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Creme und Passionsfrucht-Pulpe in kleinen Gläsern anrichten. Sofort servieren.