

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**21. Januar – 25. Februar 2019**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Wolfsbarsch, Wild und Kokosschnecken,  
lassen sich nur gute Köche schmecken!**  
**18. Februar 2019**

**Frittata mit Rucola und Kirschtomaten**

**Gemüse-Kokos-Suppe**

**Wolfsbarschröllchen mit Orangensauce**

**Wildgulasch mit Walnussknöpfe**

**Kokosschnecken mit Schokoladensauce**

## Frittata mit Rucola und Kirschtomaten

(für 4 Portionen)

280 g mehlig kochende Kartoffeln  
280 g Kirschtomaten  
4 Knoblauchzehen  
4 Handvoll Rucola  
8 Eier  
4 EL Olivenöl  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer



1. Die Kartoffeln waschen und dabei abbürsten, dann in einem Topf mit kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten nicht zu weich garen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, abkühlen, pellen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Kartoffeln, Kirschtomaten und die Hälfte der Rucola dazugeben und alles 1-2 Minuten braten.
3. Die verquirlten Eier über die Gemüsemischung geben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frittata zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen.
4. Die Frittata vierteln und auf Tellern anrichten. Die restliche Rucola darauf streuen und servieren.

## Gemüse-Kokos-Suppe

(für 4 Portionen)

30 g Koriandergrün mit Stielen  
40 g ungesalzene geröstete Erdnüsse  
20 g Ingwer  
1 rote Pfefferschote  
150 g Kartoffeln  
150 g Möhren  
200 g Brokkoli  
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote  
100 g braune Champignons  
600 ml Gemüsefond  
400 ml Kokosmilch  
100 g TK-Erbesen  
Salz  
1 TL fein abgeriebene Limettenschale  
2-3 EL Limettensaft



1. Koriandergrün grob schneiden. Mit den Erdnüssen im Blitzhacker krümelig mixen. Das Erdnuss-Koriander-Topping in eine kleine Schale füllen. Beiseite stellen.
2. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, die Pfefferschote in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhren längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Brokkoli-Röschen vom Stiel in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkolistiel schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Gemüsefond und Kokosmilch in einem Topf kurz aufkochen. Ingwer, Pfefferschoten, Kartoffeln, Möhren und Brokkolistiele zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten leicht kochen lassen. Nach 3 Minuten Brokkoliröschen, Paprika, Champignons und Erbsen zugeben. Mit Salz, Limettenschale und Limettensaft abschmecken. Mit je 1-2 TL Erdnuss-Koriander-Topping bestreuen und sofort servieren.

## Wolfsbarschröllchen mit Orangensauce

(für 4 Portionen)

### Wolfsbarschröllchen:

8 Stiele Pfefferminze, 6 Stiele Petersilie  
2 frische Lorbeerblätter  
3 TL fein abgeriebene Orangenschale  
2 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
30 g Semmelbrösel  
1 kleine Knoblauchzehe  
8 Wolfsbarschfilets a' ca. 110 g ohne Haut  
Salz, 3 EL Olivenöl

### Orangensauce:

200 ml Orangensaft, frisch gepresst  
3 EL Zitronensaft  
2 gestr. TL Zucker, Salz  
2 EL Limoncello  
4 EL Olivenöl



1. Für die Wolfsbarschröllchen Minz- und Petersilienblättchen abzupfen, mit Lorbeer fein hacken. Mit Orangen- und Zitronenschale und Bröseln mischen. Knoblauch fein hacken und untermischen.
2. Fischfilets mit der gehäuteten Seite nach oben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und mit Salz würzen. Bröselmischung gleichmäßig auf den Filets verteilen und andrücken. Filets von der kurzen Seite her aufrollen und mit je 1 Holzspießchen fixieren. Röllchen dicht an dicht aufrecht in eine gefettete ofenfeste Form setzen und beiseitestellen.
3. Wolfsbarschröllchen mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 15-18 Minuten garen.
4. Für die Sauce Orangen- und Zitronensaft, Zucker und etwas Salz in einem kleinen Topf aufkochen und bei starker Hitze auf 8 EL einkochen lassen. Limoncello zugeben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und das Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Wolfsbarschröllchen mit Orangensauce anrichten und servieren.

## Wildgulasch mit Walnussknöpfle

(für 4-6 Portionen)

### Wildgulasch:

1 Sternanis  
3 Wacholderbeeren  
2 Piment  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1000 g Hirschkalbskeule  
250 g Zwiebeln  
Salz, 3 EL Öl  
2 TL Tomatenmark  
300 ml trockener Rotwein  
2 Lorbeerblätter

### Knöpfle:

3 Eier, 200-220 g Mehl  
60-80 ml Mineralwasser, Salz  
30 g Walnusskerne  
80 g Butter



1. Für das Wildgulasch die Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen. Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Fleisch mit Salz und der Gewürzmischung einreiben. Das Öl in einem breiten Bräter erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratensatz hellbraun anbraten. Tomatenmark einrühren, mit Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Das Fleisch dazugeben, knapp mit ca. 400 ml Wasser bedecken, Lorbeer zugeben und zugedeckt 50 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Weitere 20 Minuten offen einkochen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Knöpfle die Eier mit Mehl, Mineralwasser und 1 Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig schlagen. Abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Knöpfle die Walnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Walnüsse zugeben. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem breiten Topf aufkochen. Den Teig portionsweise durch eine Knöpflereibe direkt ins Wasser reiben. Sobald die Knöpfle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und zur Walnussbutter geben. Mit Salz würzen.
4. Wildgulasch und Knöpfle auf Tellern anrichten und servieren.

## Kokos-Schnecken mit Schokoladensauce

(für 18 Stück)

### Hefeteig:

250 ml Milch  
20 g frische Hefe  
60 g Zucker  
500 g Mehl, Type 550  
1 Ei  
Salz, 75 g Butter  
300 g gesüßte Kondensmilch  
50 g Kokosraspel

### Schokoladensauce:

1 EL Zucker  
1 ½ EL Kakaopulver  
70 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)



1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe in einer Schüssel zerbröckeln und mit Milch und Zucker glattrühren. Hefemilch, Mehl, Ei und eine Prise Salz in die Schüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei niedriger Geschwindigkeit 3 Minuten kneten. Geschwindigkeit etwas erhöhen und weitere 5 Minuten kneten.
2. Butter in Würfel schneiden, nach und nach unterkneten. Bei hoher Geschwindigkeit weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. 200 g Kondensmilch und Kokosraspel mischen. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 40x30 cm ausrollen. Mit Kokosmischung bestreichen, dabei am oberen Längsrand 2-3 cm frei lassen. Von der unteren Längsseite her aufrollen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
5. Schnecken im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-18 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.
6. Für die Schokoladensauce 100 ml Wasser, Zucker und Kakaopulver in einem Topf unter Rühren aufkochen. Schokolade hacken und in der heißen Masse schmelzen.
7. Kokoschnecken vor dem Servieren mit Schokoladensauce und restlicher Kondensmilch beträufeln.