

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

**Fünf schöne Gänge ganz zum Schluss,
mit Schüttelbrot und Risotto mit viel Nuss!**
25. Februar 2019

Schüttelbrotpizza

Risotto mit Nüssen

Thunfischsteak „rare“ mit cremigem Spinat

Gebackene Entenschnitzel süßsauer

Dreierlei Dessert

Schüttelbrotpizza

(für 4-6 Portionen)

150 g Blauschimmelkäse
100 g Frischkäse
1 reife Birne
8 Stiele Thymian
2 Schüttelbrote (ca. 20 cm)
20 g Pinienkerne
4 Scheiben Pancetta
30 g frisch geriebener Parmesan



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Den Blauschimmelkäse in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Frischkäse vermengen. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Thymian waschen und trocken tupfen., dann die Blättchen abzupfen.
3. Die Käsemasse gleichmäßig auf die Schüttelbrote streichen, dann die Birnenspalten darauf verteilen und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Den Pancetta grob zupfen und darauf verteilen, dann die Thymianblättchen und den Parmesan darauf streuen.
4. Die Schüttelbrotpizzen 6-8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann in Stücke schneiden und servieren.

Risotto mit Nüssen

1 kleines Bund Rauke
100 g gemischte Nüsse (Pinienkerne, Pecannüsse, Walnusskerne, Mandelkerne, Kürbiskerne)
40 g Schalotten
800 ml Gemüsefond
2 Döschen Safranfäden
1 Zitrone
50 g Parmesan
90 g Butter
1 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis
50 ml Weißwein
Salz, Pfeffer



1. Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Nüsse grob hacken. Schalotten in feine Würfel schneiden. Gemüsefond einmal aufkochen. 4 EL Fond abnehmen und den Safran darin ziehen lassen. Zitrone waschen, trocken tupfen, $\frac{1}{4}$ der Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Aus der Zitrone 2-3 EL Saft auspressen. Die Hälfte des Käses fein reiben, restlichen Käse grob hobeln.
2. 20 g Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und mit ca. $\frac{1}{4}$ des heißen Gemüsefonds auffüllen. Risotto 18-20 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren und nach und nach den restlichen Fond zugeben. In den letzten 5 Minuten Safran mit der Flüssigkeit zugeben.
3. Restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Nüsse zugeben. Butter und Nüsse bei milder Hitze langsam bräunen.
4. Risotto vom Herd nehmen (er soll noch recht flüssig sein). Geriebenen Käse unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Risotto 1 Minute ruhen lassen.
5. Risotto in tiefen Tellern anrichten. Mit Rauke, Zitronenschale und gehobeltem Käse anrichten. Mit der heißen braunen Nussbutter servieren.

Thunfischsteak „Rare“ mit cremigem Spinat

(für 4 Portionen)

400 g geputzter Blattspinat
Salz
1 Eigelb
½ TL Senf
1 Spritzer Tabasco
1 EL Zitronensaft
1 EL Creme fraiche
100 ml Pflanzenöl
Pfeffer
100 g Butter
2 EL klein gewürfelte Schalotten
etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 Thunfischsteaks von etwa 300 g
3 EL Öl zum Braten
100 ml Teriyaki-Sauce



1. Spinat in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Spinat gut ausdrücken und grob hacken.
2. Für die Mayonnaise (alle Zutaten bei Zimmertemperatur) Eigelb, Senf, Tabasco, etwas Salz und Zitronensaft verrühren und unter ständigem Schlagen mit einem Schneebesen zuerst die Creme fraiche, dann das Öl tropfenweise einarbeiten. Sobald die Mayonnaise einen leichten Stand bekommt, das Öl in einem feinen Strahl einrühren. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht Farbe annimmt und ein nussiges Aroma erhält. Schalottenwürfel darin anschwitzen. Spinat zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten bei hoher Temperatur kurz anbraten. Mit Teriyaki-Sauce ablöschen, Thunfisch aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Die Thunfischsteaks sollen innen unbedingt noch roh sein. Werden sie zu lange gebraten, sind sie trocken und faserig und büßen ihre zarte, weiche Konsistenz ein.
5. Mayonnaise unter den lauwarmen Spinat heben. Spinat auf 4 Tellern verteilen, darauf die Thunfischeiben geben. Sauce um den Fisch und das Gemüse träufeln und sofort servieren.

Teriyaki-Sauce

(für 4 Personen)

50 ml Mirin (süßer Reiswein)

100 ml Hühnerfond

50 ml Soyasauce

50 ml Wasser

50 g Zucker

5-10 g Speisestärke

Mirin in einem Topf zum Kochen bringen und 10 Sekunden kräftig kochen. Hühnerfond, 50 ml Wasser, Soyasauce und Zucker zufügen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und damit die Teriyaki-Sauce leicht binden.

Die Teriyaki-Sauce ist in der asiatischen Küche vielseitig einsetzbar und gekühlt mehrere Wochen haltbar.

Gebackene Entenschnitzel süßsauer

(für 4 Portionen)

2 Entenbrustfilets a' 300 g
8 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
je 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln, 1 rote Chilischote
20 g Ingwer, 3 EL Pflanzenöl
1 TL brauner Zucker, 2-3 EL weißer Balsamico
500 g Ananas, 80 g Semmelbrösel
30 g Sesam, 4 EL Mehl, 2 Eier
500 ml Erdnussöl



1. Die Haut der Entenbrüste abziehen. Fleisch schräg in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 4 EL Sojasauce und dem Limettensaft vermischen und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen. Paprika quer in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Chili putzen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Ingwer und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika und Chili hinzufügen, etwa 5 Minuten weiterbraten. Mit Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, 2 EL Sojasauce und 100 ml Wasser hinzufügen. Aufkochen und zugedeckt 5 Minuten garen.
4. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln, unter das Paprikagemüse mischen. Mit den restlichen 2 EL Sojasauce, Zucker und Essig abschmecken, beiseitestellen.
5. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Semmelbrösel und Sesam mischen. Mehl, verquirlte Eier und Bröselmischung in je 1 tiefen Teller geben. Öl in einem Topf erhitzen. Die Entenschnitzel nacheinander in Mehl, Eiern und Bröseln wenden und im heißen Öl von jeder Seite etwa 3 Minuten ausbacken. Auf ein mit Küchenpapier belegtes Backblech legen und im Ofen warmhalten, bis alle Schnitzel fertig sind.
6. Süßsaures Paprikagemüse eventuell noch einmal erhitzen, auf Tellern verteilen, die Entenschnitzel darauf anrichten.

Dreierlei-Dessert

(für 8 Portionen)

Gelee:

4 Granatäpfel
2,5 Blätter Gelatine
250 ml Weißwein
40 g Zucker

Creme:

125 ml Naturjoghurt
125 ml Sahne
2 Blätter Gelatine, eingeweicht und ausgedrückt
Mark von ½ Vanilleschote
60 g Puderzucker
etwas Zitronensaft

Schokoladenmousse:

100 g Vollmilchschokolade
150 g Zartbitter-Schokolade
300 ml Sahne
1 Ei, 1 Eigelb



1. Für das Gelee die Granatäpfel halbieren. Die Fruchtkerne herauslösen. 200 ml Weißwein mit dem Zucker verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in 50 ml erwärmten Weißwein auflösen. Zur übrigen Masse geben. Nun die Granatapfelkerne unterheben. Das Gelee in Gläser füllen und kühl stellen, bis das Gelee fest geworden ist.
2. Für die Creme Joghurt, Vanillemark, Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine einweichen und ausgedrückt in die Creme geben. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Die Masse auf das Gelee verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.
3. Für die Schokoladenmousse die Schokolade schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Ei und Eigelb sehr cremig schlagen. Die Sahne ebenfalls cremig schlagen. In die zerlassene Schokoladenmasse nach und nach abwechselnd Sahne und Eiermasse sehr vorsichtig einrühren. Die Mousse auf die Creme füllen und bis zum Servieren kaltstellen.