

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
11. November – 16. Dezember 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Männer können auch ganz rustikal,
heute haben sie keine andere Wahl!**
18. November 2019

Französische Baguettestulle mit Ölsardinen

Dorsch mit Ofen-Pommes

Hähnchen auf jüdische Art mit Zimmes

Baba au Brand

Französische Baguette-Stulle mit Ölsardinen

(für 4 Baguette-Stullen)

6 Eier
250 g Creme fraiche
50-60 g schwarze Tapenade
6 Salatblätter
600 g Tomaten
1 1/1 Mini-Salatgurken (300 g)
2 schlanke Baguettes, a'250 g
Salz
Piment d' Espelette
2 Dosen Ölsardinen
1 Beet Gartenkresse



1. Eier anstechen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten hart kochen. Eier abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Creme fraiche und Tapenade verrühren und beiseitestellen.
2. Salat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Gurken waschen, in dünne Scheiben hobeln.
3. Baguettes längs halbieren, die Schnittflächen mit Oliven-Creme-Fraiche bestreichen. Mit Salatstreifen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen.
4. Eier am besten mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden, auf die Baguettehälften verteilen, mit Salz und Piment d' Espelette würzen. Ölsardinen mithilfe von 2 Gabeln filetieren, Mittelgräte entfernen und die Filets auf die Baguettes verteilen.
5. Kresse vom Beet schneiden, auf die Baguettes streuen und servieren.

Dorsch mit Ofen-Pommes

(für 4 Portionen)

1000 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
7 EL Olivenöl
Fleur de sel
Pfeffer
10 g Kapern
100 g Gewürzgurken
8 Stiele glatte Petersilie
6 Stiele Dill
150 g Creme fraiche
Salz
8 Dorschfilets, a' 100 g
2 EL Zitronensaft



1. Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser bürsten, längs vierteln. Mit 4 EL Öl , 2 TL Fleur de sel und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 -30 Minuten backen.
2. Kapern und Gurken abtropfen lassen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Von 5 Stielen Dill die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Kapern, Gurken, Petersilie und Dill mit Creme fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Dorschfilets darin auf einer Seite ca. 4 Minuten braun braten. Fisch wenden, Temperatur reduzieren und den Fisch in 1-2 Minuten gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Fleur de sel und etwas Pfeffer würzen. Fisch mit Ofen-Pommes und Gurken-Creme-fraiche auf flachen Tellern anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren.

Jüdisches Hähnchen mit Zimmes

(für 4 Portionen)

Zimmes:

300 ml Orangensaft, frisch gepresst
2 Zimtstangen
40 g Honig
20 g Zucker
Salz
1 Orange
800 g Möhren
100 g Rosinen

Hähnchen:

2 Gemüsezwiebeln
20 frische Knoblauchzehen
4 EL edelsüßes Paprikapulver
60 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer
4 Hähnchenkeulen, a' 300 g



1. Für das Zimmes Orangensaft, 400 ml Wasser, Zimt, Honig, Zucker und ½ TL Salz 5-10 Minuten kochen. Orange heiß abspülen, in Stücke schneiden. Möhren schälen, je nach Größe längs und quer halbieren und zum Sud geben. Orangen und Möhren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis die Möhren weich sind. Nach Belieben Rosinen zugeben, 5-10 Minuten mitkochen.
2. Für das Hähnchen Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch halbieren. Mit Paprika, Salz, Öl, Pfeffer und 3 Liter Wasser in einem großen Topf ca. 10 Minuten garen. Hähnchenkeulen zugeben und 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis das Fleisch weich ist.
3. Keulen herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Sud durch ein Sieb gießen. Zwiebeln und Knoblauch grob pürieren, auf den Keulen verteilen. 300 ml Sud in die Form geben. Keulen im vorgeheizten Backofen bei 180 – 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten backen. Hähnchenkeulen mit Zimmes servieren.

Baba au Brand

(für 12 Stücke)

Teig:

200 g Mehl
70 ml lauwarme Milch
10 g frische Hefe
1 EL Honig
70 g weiche Butter
Salz
4 Eier

Sirup:

1 Zitrone
250 g Zucker
2 Zweige Rosmarin
6 cl Birnenbrand
12 Förmchen a' 70 ml Inhalt



1. Für den Teig in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Milch leicht erwärmen, Hefe zerbröseln, mit Honig in der Milch auflösen und in die Mulde geben. Etwas Mehl vom Rand auf die Hefe-Milch-Mischung geben, zugedeckt an einem warmen Ort 25 Minuten gehen lassen.
2. Butter, eine Prise Salz und Eier zum Teig geben. Mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten, zähflüssigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. Inzwischen für den Sirup Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale dünn abschälen. 500 ml Wasser mit Zucker, Zitronenschale und Rosmarinzwiegen im Topf aufkochen und bei mittlerer bis starker Hitze 10-15 Minuten auf 250 ml sirupartig einkochen. Vollständig abkühlen lassen.
4. Förmchen dünn mit Butter fetten. Teig mit einem Teigschaber nochmals durchrühren, dann in einen Spritzbeutel füllen. Die Förmchen zu je $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten goldbraun backen.
5. Babas 5 Minuten abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen stürzen. Portionsweise in den Sirup geben und mehrmals darin wenden. Auf Tellern anrichten, mit Birnenbrand beträufeln und servieren.