

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**11. November – 16. Dezember 2019**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Forelle, Saibling, Reh  
und ein Cheesecake ohne Schnee!**  
**16. Dezember 2019**

**Kartoffelsuppe mit Haselnüssen und Paprika**

**Saibling mit Meerrettichpüree und Grünkohl**

**Ganzer Rehrücken mit Gemüse**

**Karamell-Erdnuss-Cheesecake**

## Kartoffelsuppe mit Haselnüssen und Paprika

(für 4 Portionen)

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
60 g Zwiebeln  
20 g Butter  
600 ml Milch  
Salz  
20 g Haselnusskerne, Zucker  
1 rote Paprikaschote  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
Pfeffer, 250 ml Sahne  
4 TL Haselnussöl



1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Milch und 400 ml Wasser zugießen, aufkochen, mit Salz würzen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen Haselnüsse in einer kleinen ofenfesten Pfanne mit 1 TL Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 14-16 Minuten rösten. Herausnehmen und auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Abgekühlte Haselnüsse im Blitzhacker mittelfein zermahlen.
3. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene bei 240 Grad ca. 8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, dann häuten und fein würfeln. In einer Schüssel Paprika, Zitronenschale und Nüsse verrühren und mit Salz und Pfeffer verrühren.
4. 150 ml Sahne in die Suppe geben und 1-mal aufkochen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren, durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken.
5. Vor dem Servieren restliche Sahne halb steif schlagen, in die heiße Suppe rühren. Etwas Paprika-Haselnuss in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit Suppe auffüllen, mit etwas Haselnussöl beträufeln und servieren.

## Saibling mit Meerrettichpüree und Grünkohl

(für 4 Portionen)

200 g junger Grünkohl  
4 Saiblingfilets, a' 160 g mit Haut, ohne Gräten  
800 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
Salz, 100 ml Schlagsahne, 300 – 350 ml Milch  
Muskat, 120 g Butter  
40-45 g Tafelmeerrettich  
2-4 EL neutrales Öl, Pfeffer  
1 TL Zitronensaft  
¼ TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Grünkohlblätter verlesen, waschen und im Sieb abtropfen lassen. Saiblingfilets in je 3 Stücke schneiden.
2. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen in einem zweiten Topf Sahne mit Milch, Salz und Muskat aufkochen.
3. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und unter Rühren leicht bräunen. Eventuell durch Sieb gießen. Beiseitestellen.
4. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Nach und nach die heiße Sahne-Milch-Mischung mit dem Schneebesen einrühren. Das Püree soll eine relativ flüssige Konsistenz haben. Je nach Kartoffelsorte braucht man dann weniger Flüssigkeit. Meerrettich einrühren und das Püree warmhalten.
5. 1-2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Grünkohl zugeben und unter Rühren in 2-3 Minuten in sich zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und abgeriebener –schale abschmecken. 1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten. Hitze reduzieren, Filets mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und in 1 Minute zu Ende garen. Die vorbereitete Butter erhitzen.
6. Püree, Grünkohl und Saiblingfilets auf Tellern anrichten und mit der braunen Butter anrichten.

## Ganzer Rehrücken mit Gemüse

(für 4 Portionen)

400 g feine Bundmöhren  
1000 g Romanesco  
1 Rehrücken  
2 EL neutrales Öl  
30 g Butter, Salz  
4 EL Olivenöl  
Zucker  
200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure



1. Möhren putzen, etwas Grün stehen lassen, schälen und längs halbieren. Romanesco putzen, äußere Blätter und Stiele entfernen. Romanesco in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten leicht knackig garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Feucht abgedeckt beiseitestellen.
2. Rehrücken parieren, vorsichtig die Silberhaut entfernen. Öl und 10 g Butter in einer großen breiten Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und in der Pfanne mit der Fleischseite nach unten bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute braten. Rehrücken mit der Knochenseite nach unten auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten bis zu einer Kerntemperatur von 53 Grad garen. (dauert 25-28 Minuten)
3. Für die Möhren 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute unter Schwenken dünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. 100 ml Mineralwasser zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 6-8 Minuten garen. restliches Olivenöl und restliche Butter in einem Topf erhitzen. Romanesco darin 1 Minute farblos erwärmen. Restliches Mineralwasser zugeben. Zugedeckt warmhalten.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen. Die Filets vorsichtig von den Knochen lösen und schräg in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch mit Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## Karamell-Erdnuss- Cheesecake

(für 20 Stücke)

### **Boden:**

40 g Butter plus etwas für die Form

150 g Haferkekse mit Schokolade,  
z.B. Hobbits

100 g geröstet und gesalzene Erdnüsse

### **Karamellsauce:**

70 ml Schlagsahne, 100 g Zucker

1 TL Butter

### **Käsekuchen:**

600 g Doppelrahm-Frischkäse

100 g Zucker

150 g cremige Nussbutter

3 Eier

100 ml Schlagsahne



1. Für den Boden Butter im Topf zerlassen. Kekse im Blitzhacker zu Krümeln verarbeiten und mit der flüssigen Butter mischen. Springform fetten, die Brösel auf dem Boden verteilen und fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.
2. Für die Karamellsauce Sahne erhitzen. Zucker in einer Pfanne ohne Rühren hellbraun karamellisieren lassen, Pfanne dabei leicht schwenken. Vom Herd ziehen und Butter einrühren. Pfanne zurück auf den Herd stellen, Sahne zugießen und bei milder Hitze glattrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.
3. 80 g Erdnüsse hacken und auf den abgekühlten Boden streuen. Frischkäse, Zucker und Erdnussbutter glattrühren. Eier verquirlen und unter die Masse heben. Frischkäsemasse und Karamellsauce abwechselnd auf den Boden gießen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 1:10 Stunden backen. 20 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Kuchen mit dem Messer aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Sahne steif schlagen. Kuchen mit restlichen Erdnüssen bestreuen, mit Sahne garnieren und servieren.