

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**8.November – 13.Dezember 2021**  
[www.Kochen-mit-Klaus.de](http://www.Kochen-mit-Klaus.de)

**Die Corona-Pause ist zu Ende,  
mit kleiner Besetzung beginnt die Kochschul-Wende!  
8. November 2021**

**Möhrensuppe mit Forellentopping**

**Rotbarschfilet mit Meerrettich-Trauben-Sauce**

**Mandelschmarren mit Apfelkompott**

## Möhrensuppe mit Forellen-Topping

(für 4 Portionen)

### **Suppe**

80 g Zwiebeln, 2 rote Pfefferschoten  
450 g Möhren  
100 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 TL Koriandersaat  
2 EL neutrales Öl  
350 ml Gemüsefond  
Salz, 150 ml Sahne, 2-3 EL Zitronensaft

### **Topping**

220 g Forellenfilets, ohne Haut und Gräten  
2 Stiele Estragon  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
4 EL Orangensaft

1. Für die Suppe Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser klein mahlen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pfefferschoten darin glasig dünsten. Koriandersaat zugeben und kurz andünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben, mit Gemüsefond und 400 ml Wasser auffüllen. Mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen.
3. Inzwischen für das Topping die Forellenfilets in cm breite Stücke schneiden. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden.
4. Sahne in die Suppe geben und kurz aufkochen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf streichen und zugedeckt warm stellen.
5. Für das Topping Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Forellenfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze knapp 1 Minute braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft ablöschen, Estragon zugeben und beiseite stellen.
6. Suppe in tiefe Teller füllen, Forellen-Topping daraufgeben. Mit etwas Orangenbutter aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.

## **Rotbarschfilet mit Meerrettich-Trauben-Sauce und Selleriestampf**

(für 4 Portionen)

### **Rotbarsch und Sauce:**

60 g Schalotten 30 g Butter, 100 ml Wermut  
300 ml Gemüsefond, 200 ml Schlagsahne  
200 g kernlose dunkle Weintrauben  
3-4 TL Tafelmeerrettich (aus dem Glas)  
1-2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
600 g Rotbarschfilet, mit Haut, ohne Gräten  
2 EL Olivenöl, 2 kleine Zweige Rosmarin

### **Selleriestampf und Rotkohl:**

600 g Knollensellerie  
300 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
Salz, 3 Stiele krause Petersilie  
30 g weiche Butter, Pfeffer, Muskat, frisch gerieben  
400 g Rotkohl, 3 EL neutrales Öl  
Zucker, 2 EL Apfelessig  
100 ml Rote-Bete-Saft

1. Für die Sauce die Schalotten in feine Streifen schneiden. 10 g Butter in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond und Sahne zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten auf 300 ml einkochen. Beiseite stellen. Weintrauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und beiseite stellen.
2. Für den Selleriestampf Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser 25 Minuten weich garen, abgießen und ausdampfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. 20 g Butter und 2/3 der Petersilie zugeben und grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm halten.
3. Für den Rotkohl den Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Rotkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 8 Minuten braten. Nach 3 Minuten 2-3 Prisen Zucker und restliche Butter (10 g) zugeben. Nach 5 Minuten Rotkohl mit Essig und Rote-Bete-Saft ablöschen. Kohl mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm stellen.
4. Rotbarschfilet in 12 Stücke schneiden (à 50 g). Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten auf der Hautseite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter (20 g) und Rosmarin zugeben, Filets wenden und 1-2 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen, dabei mit Bratfett beschöpfen.
5. Kurz vor dem Servieren Sauce kurz aufkochen und Meerrettich unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit dem Schneidstab aufmixen, Trauben zugeben.
6. Fischfilet mit Selleriestampf, Rotkohl und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

## Mandelschmarren mit Apfelkompott

(für 4 Portionen)

100 g Butter, 30 g fein gemahlene Mandeln  
90 g Mehl, gesiebt  
2 ½ EL braunen Zucker  
200 ml Milch, 1 Zitrone  
3 säuerliche Äpfel  
1 Vanilleschote, 2 EL Zucker  
4 Eier, Salz  
20g Butterschmalz  
2 TL Puderzucker

1. Für den Schmarren im kleinen Topf 20 g Butter zerlassen und abkühlen lassen.
2. Fein gemahlene Mandeln, Mehl und 2 EL braunen Zucker in einer Schüssel mischen. Milch und abgekühlte zerlassene Butter zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig 20 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen für das Kompott Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Von der Zitrone mit dem Sparschäler die Schale dünn abschälen, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem breiten Topf 40 g Butter zerlassen, Zucker und Vanillemark einrühren und die Äpfel darin mit der Schnittfläche nach unten erhitzen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert. Mit Zitronensaft und 2-3 EL Wasser ablöschen, Zitronenschale zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten leicht bissfest garen. Am Ende der Garzeit mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Kompott beiseite abkühlen lassen.
4. Für den Schmarren Eier trennen. Eigelbe und restlichem braunen Zucker mit den Quirlen des Handrührers 3-4 Minuten hell cremig rühren. Eiweiße mit einer Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelbmasse mit dem Schneebesen unter den Teig rühren. Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.
5. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Teig darin bei mittlerer bis starker Hitze backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. In der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad weitere 6 Minuten backen, Pfanne herausnehmen und den Teig mit 2 EL in mundgerechte Stücke zerzupfen. Restliche Butter zugeben, alles mit ca. 1 TL Puderzucker bestäuben und bei starker Hitze unter Rühren oder schwenken erhitzen, bis der Schmarren leicht karamellisiert. Mandelschmarren auf vorgewärmte Teller geben, etwas Apfelkompott zugeben, mit restlichem Puderzucker bestreuen und servieren.