

**Volkshochschule Ellerau  
Kochen für Männer  
8.November – 13.Dezember 2021**

**Millefeuille, Geschnetzeltes und Risotto,  
Küchenklassiker sind unser Motto!  
15. November 2021**

**Bonito-Filet auf Rotkohlsalat**

**Kale-Risotto mit Pilzen**

**Geschnetzeltes mit Rösti**

**Millefeuille mit Mascarponecreme und Amarenakirschen**

## Bonito-Filet auf Rotkohlsalat (für 4 Portionen)

150 g Rotkohl  
10 g frischer Ingwer  
2 EL Reisessig  
1 TL Ahornsirup  
2 EL Sojasauce  
½-1 TL Fischsauce  
2 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL gemischte Pfefferkörner  
(z.B. Langpfeffer, Kubeben und  
Tellichery-Pfeffer)  
120 g Bonito-Filet, rechteckig zugeschnitten  
1 EL Maiskeimöl



1. Rotkohl putzen und bis zum Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Rotkohl und Ingwer in einer Schüssel mit Reisessig, Ahornsirup, Sojasauce, Fischsauce und Sesamöl mischen. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Bonito in der Pfeffermischung wälzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Fisch darin von allen Seiten ca. 40 Sekunden kurz und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen.
3. Zum Servieren Rotkohlsalat auf 4 Teller verteilen. Fisch in dünne Scheiben schneiden und darauflegen.

## Kale-Risotto mit Pilzen (für 4 Portionen)

75 ml Portwein, 75 ml Aceto balsamico  
1 EL brauner Zucker, 40 g Mandelkerne  
150 g Curly Kale (junger Grünkohl)  
60 g Radicchio  
150 g Limonenseitlinge  
150 g Kräuterseitlinge  
40 g italienischer Hartkäse  
1 L Gemüsebrühe  
60 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
7 EL Olivenöl  
1 Zitrone, 300 g Risotto-Reis  
Pfeffer, 50 g Butter, 1 Zweig Rosmarin



1. Portwein, Balsamessig, Zucker und 40 ml Wasser in einem Topf erhitzen und sirupartig einkochen.
2. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kale und Radicchio putzen, waschen und trockenschleudern. Radicchio in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Parmesan fein reiben. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. 2 TL Zitronenschale fein abreiben und 3 EL Zitronensaft auspressen. Reis zu Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und unter Rühren 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Zitronensaft ablöschen. Etwas heiße Brühe zugeben, bis der Reis knapp bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Erneut Brühe zugeben, bis der Reis knapp bedeckt ist. Auf diese Weise den Risotto in 20-25 Minuten bissfest garen.
4. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kale und Radicchio darin 2-3 Minuten scharf anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Restliches Öl und 10 g Butter in der Pfanne stark erhitzen. Pilze mit dem Rosmarin darin goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf dem ausgeschalteten Ofen warm stellen.
5. Kale und Radicchio zum Risotto geben, untermischen und 2-3 Minuten mitgaren. Risotto vom Herd nehmen, mit der restlichen Butter und dem Parmesan glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto mit den Pilzen anrichten und mit der Portweinreduktion beträufeln. Mit Mandeln, Pfeffer und Zitronenabrieb bestreuen und servieren.

## Geschnetzeltes mit Rösti (für 4 Portionen)

800g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Muskat  
250 ml Sahne, 3 kleine Schalotten  
250 g braune Champignons  
450 g Kalbfleisch aus Rücken oder Keule  
1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Mehl  
9 EL neutrales Öl, 150 ml Kalbsfond  
1 ½ EL Butter, 50 ml trockener Weißwein  
2 frische Lorbeerblätter, 1 Bund Schnittlauch  
1-2 TL Zitronensaft



1. Am Vortag für die Rösti Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdämpfen und abkühlen lassen. Über Nacht kaltstellen.
2. Am nächsten Tag Kartoffeln pellen und in einer Schüssel grob raspeln. Kartoffeln leicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mischen und zu 8 je 1cm dicken Rösti formen.
3. Für das Geschnetzelte Sahne mit einem Schneebesen halb steif schlagen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und vierteln. Kalbfleisch in 1 cm dicke und 3 cm lange Scheiben schneiden und mit Paprikapulver und Pfeffer würzen. In einen tiefen Teller legen und mit Mehl bestäuben.
4. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen, bei starker Hitze portionsweise hintereinander kurz scharf anbraten, herausnehmen und in ein Sieb geben. Fleischsaft in einer Schüssel auffangen. Fond in die Pfanne geben und Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen. Fond zum Fleischsaft geben.
5. Inzwischen für die Rösti 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rösti in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten von jeder Seite knusprig braten.
6. Restliches Öl und Butter in der Pfanne erhitzen. Schalotten und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten scharf anbraten und mit Wein ablöschen. Mit Fond-Mischung und Hälfte der Sahne auffüllen, Lorbeer zugeben und in 5-6 Minuten cremig einkochen lassen. Fleisch zugeben und bei milder Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.
7. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restliche Sahne unter das Geschnetzelte heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Geschnetzeltes auf Tellern anrichten und servieren.

## Millefeuille mit Mascarponecreme und Amarenakirschen (für 4 Portionen)

300 ml Rotwein, 40 g Zucker  
1 TL Glühweingewürz  
50 ml Orangensaft, frisch gepresst  
1-2 TL Speisestärke  
36 Amarenakirschen, ca. 150 g abgetropft  
40 g Butter  
2 Blätter Filo-/Strudelteig, TK  
200 g Mascarpone, 4 EL Puderzucker  
1 EL Zitronensaft  
100 ml Schlagsahne, 3 Spekulatiuskekse  
2 Stiele Minze



1. Für die Sauce Rotwein, Zucker und Glühweingewürz aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Orangensaft zugießen, aufkochen. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden, durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und vollständig abkühlen lassen. Amarenakirschen zugeben.
2. Butter im Topf zerlassen. Teigblätter auf die Arbeitsplatte legen und mit einem Ausstecher 16 Kreise a' 8 cm ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Butter besprühen und mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene 4-5 Minuten knusprig backen. Mit dem Papier vom Backblech ziehen und abkühlen lassen.
3. Mascarpone mit 2 EL Puderzucker und Zitronensaft glattrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und bis zur Verwendung kaltstellen. Spekulatius im Mörser fein zerstoßen.
4. Jeweils 1 Strudelteigkreis auf 4 Dessertteller legen. Etwas Mascarponecreme darauf spritzen, mit je 3 Amarenakirschen belegen, mit etwas Sauce beträufeln und mit etwas Spekulatiusbröseln bestreuen. Mit je 1 Teigkreis bedecken. So fortfahren, bis die Zutaten verbraucht sind, mit Teigkreisen abschließen. Mit restlichem Puderzucker bestäuben, mit restlichen Spekulatiusbröseln bestreuen, mit Minze garnieren und sofort servieren.