

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
8. November – 13. Dezember 2021
www.kochen-mit-klaus.de

**Ravioli, Apfel, Rettich und Artischocke,
da geht kein Koch so einfach in die Hocke!**
22. November 2021

Tatar vom Kalbsfilet mit Artischocke auf Basilikumgalette

Backfisch mit Wasabi-Remoulade und Rettichsalat

Apfeltasche mit Karamellsauce

Tatar vom Kalbsfilet mit Artischocke auf Basilikumgalette

(für 4 Portionen)

1 Artischocke
Olivenöl, Knoblauch
Etwas Thymian
Salz, Pfeffer
200 g Kalbsfilet
1 gewürfelte Schalotte
10 g Schnittlauch
Limonensaft
200 g mehligte Kartoffeln
1 Basilikumzweig
1 Eigelb
Etwas Butter
4 El Pesto



1. Artischockenböden in Würfel schneiden, in Olivenöl mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer anbraten, abkühlen lassen.
2. Kalbsfilet etwas anfrieren und danach in feine Würfel schneiden. Mit Schalottenwürfel, Schnittlauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
3. Für die Galette die geschälten Kartoffeln kochen, stampfen, das Basilikum in Streifen schneiden und mit dem Eigelb, Salz, Pfeffer, Knoblauch dazugeben, gut durchkneten.
4. Eine 4 cm dicke Rolle formen, kaltstellen. Die gekühlte Rolle in 4 Scheiben schneiden und diese in Butter von allen Seiten braten.
5. Zum Formen nacheinander für jede Portion einen Metallring über eine Galettescheibe stülpen, ein Viertel des Tatars in den Ring geben, leicht andrücken, ein Viertel der Artischockenwürfel obenauf geben. Auf einen Teller stellen, den Ring vorsichtig abziehen. Das ganze mit Pesto umgießen und nach Belieben garnieren.

Backfisch mit Wasabi-Remoulade und Rettichsalat

(für 2 Portionen)

Remoulade und Salat:

100 ml Sonnenblumenöl, 1 Ei
1 TL Wasabi-Paste, 30 g Schalotte
1 EL kleine Kapern
8 Stiele Koriandergrün
2 Stiele glatte Petersilie
1 Limette
50 g Joghurt, 3,5% Fett
400 g Rettich
30 g Erbsenspargelsprossen
1 rote Pfefferschote
3 EL Erdnüsse, gesalzen
3 EL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Backfisch:

6 Rotzungenfilets, ohne Haut und Gräten
Salz, Pfeffer
1 Ei, 2 EL Mehl
100 g Panko-Brösel
250 ml neutrales Öl zum Ausbacken



1. Für die Remoulade Öl, Ei und Wasabi-Paste in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.
2. Schalotte und abgetropfte Kapern fein schneiden. Die Hälfte vom Koriandergrün mit den feinen Stielen sowie die abgezipften Petersilienblätter fein schneiden. Limette heiß waschen und trockenreiben. Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen und für den Salat beiseitestellen. Limettenschale (bis auf einen halben Teelöffel), Kräuter, Schalotten, Kapern und Joghurt unter die Mayonnaise heben. Remoulade mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettenschale bestreuen und beiseitestellen.
3. Für den Salat Rettich waschen, putzen, eventuell längs halbieren und in feine Scheiben hobeln. Restliches Koriandergrün und Sprossen grob zupfen. Pfefferschote waschen, putzen und feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken.
4. Rettich, Koriandergrün, Sprossen, Pfefferschote und Erdnüsse in eine Schüssel geben. Limettensaft und Sesamöl untermischen. Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Für den Backfisch das Fischfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem tiefen Teller leicht verquirlen. Mehl und Panko je auf einen flachen Teller geben. Fisch zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in Panko-Bröseln panieren.
6. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backfisch mit Rettichsalat auf Tellern anrichten. Remoulade dazu servieren.

Apfeltasche mit Karamellsauce

280 g Zucker
100 ml Wasser
400 ml Milch
20 g Vanillezucker
5 Eigelb
30 g Mehl
4 cl Calvados
3 Äpfel
Butter
4 Frühlingsrollenteigblätter
(Brickteigblätter)



1. Für die Karamellsauce 150 g Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, bis dieser goldbraun ist, anschließend mit 100 ml Wasser ablöschen, verrühren, abkühlen lassen, die Karamellsauce soll dickflüssig sein.
2. Für die Cremefüllung Milch mit Vanillezucker und 60 g Zucker aufkochen. Weitere 60 g Zucker mit dem Eigelb und dem Mehl in einer Schüssel verrühren.
3. Die kochende Milch in die Schüssel mit der Eigelbmischung gießen und sofort zurück in den Topf gießen. 30 Sekunden kochen lassen. Den Calvados hinzufügen und alles in einer Schüssel abkühlen lassen.
4. Äpfel schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten und mit etwas Zucker bestreuen.
5. Die Teigblätter einzeln auslegen, auf jedes einen Löffel Creme und Apfelspalten verteilen. Zu einer Tasche falten und auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bei 180 Grad backen.
6. Zum Anrichten die Teigtasche in die Mitte des Tellers legen, die Karamellsauce angießen und servieren.