

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**8. November – 20. Dezember 2021**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Fünf kleine Gänge gibt's zum Schluss,  
für Weihnachten ein Hochgenuss!!  
20. Dezember 2021**

**Orangen-Brot-Salat mit Burrata**

**Garnelen-Cocktail mit Yuzu**

**Schwarzwurzel-Suppe mit Kräuteröl**

**Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spitzkohl**

**Karamell-Blondies**

## Orangen-Brot-Salat mit Burrata

(für 4 Portionen)

100 g Ciabatta  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 Orangen  
1 rote Pfefferschote  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 TL Kapern  
2 EL Olivenöl  
200 g Burrata  
2 TL Oreganoblättchen



1. Das Ciabatta ca. 2 cm groß würfeln. In der Pfanne mit ca. 4 EL Olivenöl goldbraun braten, salzen und pfeffern. Die Orangen schälen und die weiße Haut entfernen. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden und quer halbieren.
2. Die Pfefferschote längs halbieren, entkernen, fein schneiden. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Schalotte in feine Ringe schneiden.
3. 1 TL Kapern, Schalotten, Knoblauch, 2 EL Olivenöl mischen. Brot und Orangen mit dem Dressing beträufeln. Burrata zerzupft darauf geben, mit Oreganoblättchen und Pfeffer bestreuen.

## Garnelen-Cocktail mit Yuzu

(für 4 Portionen)

100 g gemischte Salate  
z.B. Radicchio, Portulak,  
Brunnenkresse, Babyleaf-Salat)  
10 g frischer Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
Meersalzflöckchen  
½ - 1 kleine rote Chilischote  
200 g Mayonnaise  
1-2 EL Ketchup  
1 EL Ketjab Manis  
1 TL Bitterorangenmarmelade  
1-2 EL Weinbrand  
½ TL Nam Prik  
(geröstete Thailändische Chilipaste)  
2-3 EL Yuzu-Saft (ersatzweise Limetten- und Mandarinensaft)  
3 Stiele Koriandergrün  
½ Limette  
1-2 EL Weißweinessig  
3 EL Olivenöl, Pfeffer  
1 L Gemüsefond  
20-22 frische Garnelen a' ca. 25 g, mit Kopf und Schale  
1 Lorbeerblatt



1. Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Abgedeckt kaltstellen.
2. Für die Sauce Ingwer schälen und mit dem Knoblauch grob hacken. Im Mörser mit ½ TL Meersalzflöckchen zur feinen Paste zerreiben. Chilischote putzen, waschen, eventuell Kerne entfernen. Chilischote in sehr feine Ringe schneiden. Mayonnaise mit Ingwer-Knoblauch-Paste, Chiliringen, Ketchup, Ketjab Manis, Orangenmarmelade, Weinbrand, Chilipaste, Yuzo-Saft verrühren. Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Limette heiß waschen, trockenreiben, die Schale fein abreiben. Beides mit der Sauce mischen und 30 Minuten kaltstellen.
3. Essig mit Öl, 1 EL Wasser, Salzflöckchen und Pfeffer verrühren. Vinaigrette beiseitestellen. Gemüsefond mit etwas Salzflöckchen und Lorbeerblatt aufkochen. Garnelen evtl. am Rücken entlang leicht einschneiden, entdarmen. Garnelen waschen, abtropfen lassen, dann in den kochenden Fond geben. Topf sofort vom Herd nehmen und die Garnelen darin 1 Minute ziehen lassen. Die Garnelen sollen etwas glasig sein und einen fast rohen Kern haben. Wer das nicht möchte, lässt die Garnelen 2-3 Minuten im Gemüsefond ziehen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Salate in 4 Schalen verteilen und mit wenig Vinaigrette beträufeln. Garnelen darauf anrichten, mit der Yuzu-Mayonnaise sofort servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

## Schwarzwurzel-Suppe mit Kräuteröl

(für 4 Portionen)

3 EL Zitronensaft  
600 g Schwarzwurzeln  
60 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
100 ml Weißwein  
300 ml Schlagsahne  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskat  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Beet Gartenkresse  
4 EL Olivenöl  
1 Laugenbrezel



1. Zitronensaft mit 1 L kaltem Wasser mischen. Schwarzwurzeln waschen, putzen, schälen und sofort in das Zitronenwasser legen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Schwarzwurzeln schräg in 1 cm große Stücke schneiden.
2. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze die Hälfte der Schwarzwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen leise kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.
3. Für das Kräuteröl Petersilienblätter abzupfen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Petersilie und die Hälfte der Kresse mit Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
4. Für die Brezel-Croutons Brezel in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Croutons aus der Pfanne nehmen. Die restlichen Schwarzwurzeln trocken tupfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer bis starker Hitze die Schwarzwurzeln braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schwarzwurzelsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern mit Schwarzwurzeln und Croutons anrichten. Mit restlicher Kresse bestreuen und mit Kräuteröl beträufeln.

## Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spitzkohl

(für 4 Portionen)

### Mandelkruste und Lachs:

80 g weiche Butter  
1 Knoblauchzehe  
8 Stiele glatte Petersilie  
4 Stiele Thymian  
60 g geschälte Mandelkerne  
50 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, 1 EL Mandelsirup  
4 Lachsfilets, ohne Haut a' ca. 160 g  
1 EL Olivenöl

### Safransauce:

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe  
30 g Butter, 1 Döschen Safranfäden 0,1 g  
100 ml trockener Weißwein, 300 ml Fischfond, 100 ml Schlagsahne

### Spitzkohl:

1000 g Spitzkohl, 1 Schalotte, 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
1 EL Honig, 50 ml trockener Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe  
1 EL Zitronensaft, ½ TL fein abgeriebene Zitronenschale  
1 EL fein abgezupfte Dillspitzen



1. Für die Mandelkruste Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Knoblauch fein schneiden. Petersilien- und Thymianblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Mandelkerne nicht zu fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Thymian, Mandelkerne und Semmelbrösel mischen und unter die Butter heben. Mit Salz, Pfeffer und Mandelsirup abschmecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Inzwischen für die Safransauce Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter im Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 1 Minute glasig dünsten. Safran zugeben, mit Weißwein ablöschen, Fond und Sahne zugießen und offen bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten einkochen. Beiseitestellen.
3. Für das Gemüse Spitzkohl putzen und den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Kohl von der Spitze bis zum Strunk quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotte fein würfeln. Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Spitzkohlscheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Honig zugeben, kurz mitbraten, mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Kohl mit Deckel 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze knackig garen.
4. Lachs rundum mit Pfeffer würzen. Buttermasse auf je einer Seite der Filets 5 mm dick verteilen. Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Lachs darin auf der Fleischseite 1 Minute anbraten. Lachs in der Pfanne auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten hellbraun garen.
5. Safransauce aufkochen. Restliche Butter (2 EL) mit dem Stabmixer einpürieren. Spitzkohl mit Salz, Zitronensaft- und schale abschmecken. Kohl mit Sauce und Lachs auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Dillspitzen bestreuen und servieren.

## Karamell-Blondies

(für 16 Stücke)

180 g Zucker, 4 EL Schlagsahne  
160 g Mehl, Salz  
120 g Karamellkuvertüre  
240 g Butter  
50 g Haselnuskerne, ohne Haut  
4 Eier  
20 g Kakao-Nibs  
1-2 TL Puderzucker  
(rechteckige Backform 28x20)



1. Für den Teig in einem Topf 80 g Zucker mit 2 EL Wasser langsam aufkochen und hellbraun karamellisieren lassen. Karamell mit Sahne ablöschen, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mehl und 1 Msp. Salz mischen und beiseitestellen. Karamellkuvertüre mit der Butter in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Haselnüsse in feine Blättchen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Eier und restlichen Zucker (100 g) mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Kuvertüre-Butter-Mischung nach und nach unterrühren. Mehlmischung darauf sieben und mit einem Teigspatel unterheben. Die Hälfte der Karamellsahne mit einem Teigspatel unterheben. Teig in einer am Boden mit Backpapier belegten, rechteckigen Backform verteilen, glattstreichen. Mit Nüssen und Kakao-Nibs bestreuen.
4. Backofen auf 180 Grad vorheizen und Kuchen im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Gitter 30 Minuten abkühlen lassen.
5. Kuchen aus der Form lösen und in 16 Würfel schneiden. Blondies mit der restlichen Karamellsahne beträufeln, mit Puderzucker bestäuben und möglichst frisch servieren.