Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
31. Januar – 7. März 2022
www.kochen-mit-klaus.de

Viel Arbeit steht heut an,
das Wintermenü ist dran!
7. Februar 2022

Flammkuchen mit Grünkohl, Möhren und Radieschen

Sellerie-Apfelsuppe

Gewürz-Backfisch mit Paprika-Remoulade

Wildschwein-Pilz-Ragout

Walnusseis mit Brombeersauce

Flammkuchen mit Grünkohl, Möhren und Radieschen

(für 4 Stück)

80 g Grünkohl
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
150 g Bundmöhren
2-4 Radieschen
60 g Meerrettich aus dem Glas
200 g Creme fraiche
4 frische Flammkuchenböden, a’85 g

1. Backofen mit Backblech auf 240 Grad vorheizen.
2. Grünkohl putzen, dabei die dicken Stiele abschneiden. Grünkohl waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Mineralwasser zugeben, Kohl zugedeckt 12 Minuten garen.
3. Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz würzen. Restliches Mineralwasser zugeben und die Möhren zugedeckt 5-6 Minuten garen, beiseitestellen. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben hobeln und leicht salzen.
4. Meerrettich mit Creme fraiche und etwas Salz verrühren. 2 Flammkuchenböden dünn mit ¼ der Meerrettich-Creme-fraiche bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen auf das heiße Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 8-9 Minuten knusprig backen. Die Flammkuchen nochmals mit ¼ der Meerrettich-Creme-fraiche bestreichen, mit der Hälfte von Grünkohl, Möhren und Radieschen bestreuen, mit Pfeffer würzen und servieren. Restliche Flammkuchen ebenso zubereiten und servieren.

Sellerie-Apfel- Suppe

(für 4 Portionen)

Suppe:
100 g Zwiebeln
450 g Knollensellerie
2 EL neutrales Öl
½ TL gemahlene Kurkuma
800 ml Gemüsefond
200 ml Milch, Salz, Pfeffer
1 säuerlicher Apfel
Cayennepfeffer, 1-2 EL Zitronensaft
Topping:
125 g geräuchertes Forellenfilet, ohne Haut
20 g frische Meerrettichwurzel
4 TL Kürbiskernöl

1. Für die Suppe die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen und 2 cm groß würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Sellerie darin 1-2 Minuten dünsten. Kurkuma zugeben und kurz andünsten. Gemüsefond und Milch zugießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Nach 10 Minuten Garzeit die Apfelstücke in die Suppe geben.
3. Inzwischen für das Forellen-Meerrettich-Topping Forellenfilets in grobe Stücke zupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Meerrettich schälen und fein reiben.
4. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe anrichten. Forellenfilet und Meerrettich darauf verteilen. Mit jeweils mit 1 TL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Gewürz-Backfisch mit Paprika-Remoulade

(für 4 Portionen)

Backfisch und Salat:
2 TL Koriandersaat, ½ TL Kreuzkümmelsaat
½ TL Chiliflocken
4 Stiele glatte Petersilie
50 g Hartweizengrieß, 200 g Mehl, Salz
200 ml helles Bier, 1 Ei
200 g Feldsalat, 4 EL Chardonnay-Essig
1-2 TL Akazienhonig, 4 EL Distelöl, Pfeffer
500 ml neutrales Öl zum Frittieren
600 g Seelachsfilet, ohne Haut und Gräten
Fleur de sel
Paprika-Remoulade:
6 Stiele glatte Petersilie, 60 g Gewürzgurken
3 Sardellenfilets in Öl, 30 g Kapern
1 Ei, 1 TL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf
1 TL edelsüßes Paprika
100 ml Sonnenblumenöl, 150 g Joghurt, 1,5%
1 TL getrockneter Estragon, Salz, Pfeffer

1. Für den Backfischteig Koriandersaat, Kreuzkümmelsaat und Chiliflocken im Mörser fein zermahlen. Gewürzmischung beiseitestellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Grieß, 150 g Mehl, ½ TL Salz, Gewürzmischung, Bier und Ei mit dem Schneebesen zum glatten Teig verrühren. Petersilie unterrühren und 30 Minuten quellen lassen.
2. Feldsalat verlesen, waschen, trockenschleudern und abgedeckt kaltstellen. Für das Dressing Essig mit 4 EL kaltem Wasser, Honig, Distelöl, Salz und Pfeffer verschlagen und beiseitestellen.
3. Für die Paprika-Remoulade Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gurken fein reiben. Sardellen und Kapern abtropfen lassen, trocken tupfen und fein hacken. Ei, Zitronensaft, Senf, Paprikapulver und Öl in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine dicke, cremige Mayonnaise entstanden ist (alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben). Joghurt untermixen. Petersilie, Gurke, Sardellen, Kapern und Estragon unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
4. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Teig durchrühren. Fisch in 8 gleich große Stücke schneiden. Fischstücke im restlichen Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Fischstücke mithilfe einer Gabel in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Öl 6-8 Minuten goldbraunbacken, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Feldsalat vorsichtig mit dem Dressing mischen und auf Tellern mit Backfisch und etwas Paprika-Remoulade anrichten. Mit etwas Fleur de sel bestreuen und mit der restlichen Remoulade servieren.

Wildschwein-Pilz-Ragout

(für 4 Portionen)

1200 g Wildschweinfleisch aus der Schulter
6 EL neutrales Öl, 2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl, Salz, Pfeffer
750 ml Rotwein, 2 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren, grob zerstoßen
½ Zweig Rosmarin, 800 ml Wildfond
200 g Kräuterseitlinge
2 Stiele glatte Petersilie
Wildpreiselbeeren aus dem Glas

1. Für das Ragout Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in einem breiten Topf oder Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Die Fleischstücke sollten dabei nebeneinander im Topf Platz haben. Sonst portionsweise nacheinander anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im verbliebenen Bratfett hellbraun braten. Tomatenmark zugeben, mit Mehl bestäuben und ca. 1 Minute mitrösten. Fleisch zurück in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, Lorbeer, Wacholderbeeren und Rosmarin zugeben. Kurz aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze 20 Minuten leise kochen lassen. Wildfond angießen und das Ragout 1 – 1:30 Stunden bei milder Hitze leise schmoren lassen, bis das Fleisch weich und zart ist.
3. Inzwischen Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze im restlichen Öl scharf anbraten und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Wildragout geben.
4. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden und übers Ragout streuen. Das Ragout mit Wildpreiselbeeren separat servieren.

Walnusseis mit Brombeersauce

(für 4 Portionen)

400 g TK-Brombeeren, leicht angetaut
130 g Zucker, 80 ml Cassis
1 EL Zitronensaft, 2 TL Vanillepaste
250 ml Milch, 250 ml Sahne
80 g Walnusskerne
4 EL Ahornsirup, 6 Eigelb
60 g dunkle Kuvertüre, 63% Kakao
4 EL Walnussöl

1. Für die Sauce Brombeeren mit 30 g Zucker und Cassis in einen Topf geben und bei milder Hitze 20 Minuten leise kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb streichen, mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
2. Für die Eismasse Vanillepaste mit Milch, Sahne und 60 g Zucker in einem Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen, Nüsse untermischen und 1 Minute karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.
4. Restlichen Zucker und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4-5 Minuten cremig rühren.
5. Kuvertüre klein hacken, zur Sahne-Milch-Mischung geben, unter Rühren schmelzen und aufkochen lassen. Kuvertüre-Milch-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen. Masse über einem heißen Wasserbad zur „Rose abziehen.“ Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75-80 Grad erhitzen. Spatel aus der Masse ziehen und darauf pusten: Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden. Schlagkessel mit der Masse darin in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Walnussöl zugeben und die Masse kalt rühren. Masse in die Eismaschine geben und 35-40 Minuten gefrieren lassen. Nach 30 Minuten 2/3 der Walnüsse zugeben.
6. Walnusseis mit Brombeersauce anrichten, mit restlichen Walnüssen bestreuen und sofort servieren.