

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

Shakshuka, Tempura, Piccata,
das ist nicht etwa tralala!
14. Februar 2022

Cremige Hühnersuppe

Steckrüben-Shakshuka

Pulpo-Tempura mit Wasabi-Mayonnaise

Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa und Sesam-Auberginen

Apfel-Käse-Törtchen

Cremige Hühnersuppe

(für 4 Portionen)

80 g Zwiebeln
10 g frischer Ingwer
20 g Butter
3 gehäufte TL Mehl
1 TL gemahlene Kurkuma
100 ml weißer Portwein
1000 ml Hühnerbrühe
200 ml Kokosmilch
200 g Möhren
100 g Zuckerschoten
2 Hähnchenbrustfilets, a' ca. 150 g ohne Haut
1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
6 Stiele glatte Petersilie
1-2 EL Zitronensaft



1. Zwiebeln und Ingwer fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten. Mehl und Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen. Unter Rühren mit dem Schneebesen Portwein, Hühnerbrühe und Kokosmilch zugeben. Aufkochen und offen 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Inzwischen Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Nach 10 Minuten Garzeit Suppe mit dem Schneidstab fein mixen. Möhren zugeben. Nach 15 Minuten Garzeit Zuckerschoten zugeben.
3. Hühnerbrust quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in der beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. 2/3 der Petersilie in die Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Fleisch darauf verteilen und mit restlicher Petersilie bestreuen. Dazu passt Baguette.

Steckrüben-Shakshuka

(für 4 Portionen)

600 g Steckrübe
20 g Butter
Salz, Pfeffer
400 g rote Spitzpaprika
1 grüne Paprikaschote
60 g Zwiebel
5 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
2 EL edelsüßes Paprika
1 Dose stückige Tomaten, 400 g
80 ml Gemüsebrühe, Zucker
4 Eier
4 Stiele glatte Petersilie, 4 Stiele Koriandergrün



1. Steckrübe putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steckrüben darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Steckrüben großzügig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 Minuten backen.
2. Spitzpaprika und grüne Paprika putzen, waschen und längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
3. Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und darin grüne und rote Paprika, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anbraten. Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer und 2 EL Paprikapulver zugeben und unterrühren. Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze 12 -15 Minuten offen kochen lassen. Steckrübe aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne untermischen.
4. Mit einer kleinen Kelle 4 Mulden in das Gemüse drücken. Nacheinander die Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Eier offen bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten stocken lassen.
5. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und mittelfein schneiden. Shakshuka mit abgezupften Korianderblättern, Petersilie und etwas Paprikapulver bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pulpo-Tempura mit Wasabi-Mayonnaise

(für 6-8 Portionen)

Pulpo-Tempura:

1 Pulpo, ca. 1,2 kg küchenfertig
2-3 Lorbeerblätter, Salz
1 Pk. Tempura-Teigmischung, 150 g
12 Stiele Koriandergrün

Wasabi-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe, 1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
2 TL Limettensaft, Salz
200 ml Sonnenblumenöl
8-10 Stiele Koriandergrün
2 TL Wasabi-Paste
Zucker
1 l neutrales Öl zum Frittieren



1. Für die Pulpo-Tempura Pulpo sorgfältig waschen und tropfnass mit den Lorbeerblättern in einem breiten Topf geben, evtl. mit etwas Wasser angießen. (Der Boden sollte ca. 1 cm mit Wasser bedeckt sein.) Leicht salzen und mit Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen. Hitze reduzieren. Pulpo ca. 1 Stunde weichkochen, dabei nach ca. 30 Minuten wenden. Gegarten Pulpo herausnehmen, abkühlen lassen.
2. Für die Wasabi-Mayonnaise Knoblauch, Ei, Senf, Limettensaft, etwas Salz und Öl in einem hohen Rührbecher geben (alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Raumtemperatur haben). Stabmixer hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Koriandergrün mit den Stielen grob hacken und mit der Wasabi-Paste in den Rührbecher geben. Weitermixen bis die Mayonnaise glatt und grün ist. Mit Salz und Zucker abschmecken und mindestens 30 Minuten kaltstellen.
3. Pulpo in mundgerechte Stücke schneiden. Tempura-Teig nach Packungsanweisung anrühren. Öl in einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen. Pulpo-Stücke nacheinander durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Fett portionsweise knusprig frittieren. Koriandergrün ganz kurz mitfrittieren. Tempura auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und mit der Wasabi-Mayonnaise servieren.

Kalbs-Piccata mit Süßkartoffel-Salsa und Sesam-Auberginen

(für 4 Portionen)

Sesam-Auberginen:

2 Auberginen a' ca. 300 g

Salz

1 EL Hoisin-Sauce

Sojasauce

1 TL Reisessig

1 EL helle Sesamsaat

Süßkartoffel-Salsa:

1 kleine Süßkartoffel, 200-250 g

3 EL Olivenöl

60 g rote Zwiebel

1 rote Pfefferschote

4 Stiele glatte Petersilie

2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

Kalbs-Piccata:

8 Scheiben Kalbsrücken, a' ca. 50 g

25 g Parmesan

2 Eier, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer

4 EL Mehl

1 Beet Petersilienkresse, ersatzweise ½ Bund glatte Petersilie



1. Für die Sesam-Auberginen Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit einem Messer kreuzweise leicht einritzen, leicht salzen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Hoisin-Sauce, Sojasauce und Reisessig verrühren. Auberginen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, auf beiden Seiten mit der Saucenmischung bestreichen und gleichmäßig mit Sesamsaat bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.
3. Inzwischen für die Süßkartoffel-Salsa Süßkartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.
4. Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Süßkartoffeln, restliches Olivenöl, rote Zwiebeln, Pfefferschoten, Petersilie und Limettensaft in einer Schüssel mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Piccata Kalbsrückenscheiben zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Käse fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl, dann in der Käse-Ei-Mischung wenden. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten hellbraun braten. Piccata auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Piccata und Sesam-Auberginen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Süßkartoffel-salsa darüber geben. Petersilienkresse vom Beet schneiden, darüber streuen und servieren.

Apfel-Käse-Törtchen

(für 12 Stück)

250 g Mehl
300 g und 1 EL Zucker
4 Eier, 150 g weiche Butter
50 g Rosinen
2 EL brauner Rum
250 g Äpfel, 100 ml Apfelsaft
½ TL Zimt
500 g Speisequark, 20%
5 EL Öl
1 Päckchen Vanillin-Zucker
1 Päckchen Soßenpulver
Vanillegeschmack zum Kochen
1 Prise Salz



1. Muffinform fetten. Für den Teig Mehl und 125 g Zucker in einer Schüssel mischen. Zwei Eier trennen. Eiweiße kaltstellen. Eigelbe mit Butter in Stückchen zum Mehl geben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. 12 Kreise, ca. 8 cm, ausstechen. Mulden damit auslegen. 30 Minuten kaltstellen.
2. Rosinen mit Rum beträufeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel klein würfeln. Apfelsaft mit 1 EL Zucker und Zimt aufkochen, Äpfel zufügen und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mehrmals umrühren. Vom Herd ziehen, Rosinen untermischen und abkühlen lassen.
3. Quark mit Öl, 100 g Zucker, Vanillin-Zucker und Soßenpulver glattrühren. 1 Ei trennen. Eiweiß ebenfalls kaltstellen. Eigelb und ein weiteres Ei unter die Käsemasse rühren. Je ein Klecks Käsecreme in den Mulden verteilen. Gut die Hälfte der Äpfel darauf geben. Wieder etwas Käsecreme darauf verteilen. Restliche Äpfel und Käsecreme nacheinander darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 25-30 Minuten backen.
4. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig aus den Mulden lösen. Auskühlen lassen. Kalt gestelltes Eiweiß mit Salz steif schlagen. 75 g Zucker dabei einrieseln lassen. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tuffs auf die Muffins spritzen. Mit einem Creme-brulee-Brenner die Baisermasse abflämmen.