

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

**Suppe, Reis, Skrei und Tarte,
für unsere Köche ganz apart!**
21. Februar 2022

Vanille-Blumenkohlsuppe

Skrei mit Beurre rouge und Lauchgemüse

Lammschnitzel mit Tabouleh

Espresso-Schokotarte

Vanille-Blumenkohlsuppe

(für 4 Portionen)

Blumenkohlsuppe:

750 g Blumenkohl
60 g Lauch
60 g Schalotten,
25 g Ingwer
1 Vanilleschote
2 EL Sonnenblumenöl
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
5 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer

Einlage und Topping:

200 g wilder Blumenkohl, ersatzweise herkömmlicher Blumenkohl
1 rote Pfefferschote
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer
6 Stiele Kerbel



1. Für die Blumenkohlsuppe Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Lauch putzen, sorgfältig waschen und fein schneiden. Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.
2. Sonnenblumenöl im großen Topf erhitzen. Lauch, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Blumenkohl, Vanillemark und -schote zugeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben, aufkochen und 20-25 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
3. Vanilleschote entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Einlage den wilden Blumenkohl putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren oder dritteln. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.
5. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, wilden Blumenkohl und Pfefferschotenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Blumenkohlsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Wilden Blumenkohl zugeben und etwas Bratöl vom Blumenkohl darüber träufeln. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

Skrei mit Beurre rouge und Lauchgemüse

(für 4 Portionen)

Beurre rouge:

200 g Schalotten
1 TL Zucker
400 ml trockener Rotwein
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 Stiel Thymian
1 Lorbeerblatt
½ TL Speisestärke
100 g Butter

Lauchgemüse und Skrei:

1 Stange Lauch, 40 g Butter
2 TL Pinienkerne, 50 ml Schlagsahne
4 Stiele Estragon, Salz, Pfeffer
Muskat, frisch gerieben
4 Skreifelets a' 140 g, küchenfertig, ohne Haut
2 EL Olivenöl, ½ Beet Kresse



1. Für die Beurre rouge Schalotten fein schneiden und in einem kleinen Topf mit Zucker, Wein, Pfeffer, Thymian und Lorbeer auf ca. ½ einkochen lassen. Rotweinreduktion mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke leicht binden. Durch ein feines Sieb in eine Sauteuse gießen und beiseitestellen. Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen.
2. Für das Lauchgemüse Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Pinienkerne darin 2-3 Minuten dünsten. Sahne zugeben und leicht sämig einkochen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und zum Lauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
3. Skrei leicht salzen. Olivenöl und 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin den Skrei bei mittlerer Hitze von jeder 2-3 Minuten goldbraun braten. Rotweinreduktion kurz aufkochen lassen und Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen einrühren (nicht mehr kochen lassen). Kresse vom Beet schneiden.
4. Fisch auf Lauchgemüse mit Beurre rouge auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und Kresse bestreuen und servieren.

Lammschnitzel mit Tabouleh

(für 4 Portionen)

Taboule:

½ TL Raz el Hanout, 150 g Bulgur
3 Frühlingszwiebeln, 250 g Tomaten
1 Salatgurke, 2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft
150 ml Gemüsebrühe, ½ TL Cayennepfefer
½ TL Kreuzkümmel
6 Stiele glatte Petersilie, Salz

Lammschnitzel:

4 Lammrückenfilets a' 150 g
100 g ungesüßte Cornflakes
2 Eier, Salz, Pfeffer
4 EL Mehl, 100 g Butterschmalz
2 TL Ducca, 2 Stiele Minze

Minz-Koghurt:

3 Stiele Minze, 200 g Joghurt 1,5% Fett
1 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer



1. Für das Tabouleh in einem Topf 200 ml Wasser mit Salz und Raz el hanout würzen und kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Bulgur einrühren, 15 Minuten mit Deckel quellen lassen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.
3. Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Zitronensaft und Brühe ablöschen. Mit Salz, Cayenne und Kreuzkümmel würzen. Gewürsud etwas abkühlen lassen. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden. Mit Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gurken und Gewürsud zum Bulgur geben und gut mischen.
4. Für die Lammschnitzel Lammrückenfilets jeweils quer halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen vorsichtig zu dünnen Scheiben klopfen.
5. Cornflakes in der Küchenmaschine grob-krümelig mixen. Eier in einer Arbeitsschale mit etwas Salz und Pfeffer leicht verquirlen. Mehl und Cornflakes getrennt je in eine Arbeitsschale geben. Lammschnitzel leicht salzen und nacheinander in Mehl, Eiern und Cornflakes wenden. Panierung leicht andrücken.
6. Für den Minzjoghurt Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Minze, Joghurt und Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Lammschnitzel Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Lammfleischscheiben bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel mit Tabouleh auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Ducca und abgezupften Minzblättern bestreuen und mit Joghurt-Dip servieren.

Espresso-Schokotarte

(für 8-10 Portionen)

400 g Zartbitterschokolade
200 g Butter
4 Eier
80 g Zucker
4 kräftige Espresso a' 30-40 ml
80 g Weizenmehl, Typ 405
Gries für die Form



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Schokolade und Butter zusammen über einem Wasserbad schmelzen. Die Eier und den Zucker in einer Küchenmaschine schaumig schlagen. Den Espresso zugeben und mit Mehl etwas andicken.
3. Die Schokoladen-Butter-Mischung unter die Eier-Zucker-Mischung heben. Die Form fetten, mit Gries ausstreuen und den Teig hineinfüllen. Wer einen sehr weichen Kuchenkern möchte, backt die Tarte 25-30 Minuten, für einen nur leicht weichen Kern 40 Minuten. Den Kuchen abkühlen lassen und servieren.