

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

**Letzter Tag beim Männerkochen,
weiter geht's in 30 Wochen!
7. März 2022**

Waldorfsalat mit Putenbrust und Bitter-dressing

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

Rote-Bete-Risotto mit Skrei und Buchweizen

Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat-Spätzle und gebackenen Schalotten

Griß-Pancakes mit Obstragout

Waldorfsalat mit Putenbrust und Bitter-Dressing

(für 4 Portionen)

Dressing:

120 g Magermilchjoghurt
60 g Delikatess-Mayonnaise
2 TL Dijon-Senf
1-2 TL Bitterliebe,
ersatzweise mildes Currypulver
Salz

Salat:

350 g Knollensellerie
200 g Pastinaken
4 EL Zitronensaft
4 Stangen Staudensellerie, mit Grün ca. 200 g
2 säuerliche Äpfel
500 g Putenbrustfilet
2 EL Rapsöl, Salz
½ TL Piment de Espelette
50 g getrocknete Cranberrys
60 g geröstete Pecan-Nusskerne



1. Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Senf, Bitterpulver und etwas Salz verrühren und beiseitestellen.
2. Für den Salat Knollensellerie und Pastinaken putzen, schälen und auf einem Gemüsehobel in streichholzdicke Streifen schneiden. Sofort in einer großen Schüssel mit 2 EL Zitronensaft mischen.
3. Staudensellerie putzen, waschen, das Grün in kaltes Wasser legen. Stangen schräg in feine Scheiben schneiden. Äpfel waschen, ungeschält vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit dem Staudensellerie zu dem Knollensellerie -Pastinaken geben, mit restlichem Zitronensaft mischen. Bitter-Dressing unterheben. Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Putenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Putenbrustwürfel darin unter Wenden erst bei starker Hitze, dann bei mittlerer Hitze 7-8 Minuten braten, dabei mit Salz würzen. Fleisch in der Pfanne kurz abkühlen lassen.
5. Cranberrys und Nüsse grob hacken. Selleriegrün mit Küchenpapier trocken tupfen und grob schneiden. Putenbrustwürfel mit Piment de Espelette würzen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft unter den Salat mischen. Salat auf einer großen Platte anrichten, mit Cranberrys und Nüssen bestreuen und servieren. Dazu passt Stangenweißbrot.

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

(für 4 Portionen)

2 EL Öl
1 Zwiebel
3 cm Ingwer
400 ml Kokosmilch
300 g Geflügelbrühe
600 g Süßkartoffeln
1 EL grüne Currypaste
1 EL Chiliflocken
½ TL gemahlener Koriander
Salz, 2 EL Sesam
Korianderblättchen zum Garnieren



1. Zwiebel pellen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen. Ingwer schälen und fein würfeln, kurz mit anbraten. Kokosmilch und Brühe zufügen und aufkochen.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Mit der Currypaste in den Topf geben, 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen und sämig pürieren. Die Hälfte der Chiliflocken und gemahlene Koriander zur Suppe geben. Mit Salz abschmecken.
3. Restliche Chiliflocken mit Sesam mörsern. Suppe auf Schälchen verteilen. Mit Sesam-Chili-Mischung und Korianderblättchen dekorieren.

Rote-Bete-Risotto mit Skrei und Buchweizen

(für 3 Portionen)

300 ml Apfelsaft
2 Sternanis
1 Lorbeerblatt
4 Gewürznelken
5 Wacholderbeeren, Salz
2 EL Buchweizenkörner
2 Schalotten
10 g frischer Ingwer
150 Rote Bete
700 ml Gemüsefond
20 g Rote-Bete-Salatblätter
2 EL Öl
200 g Risotto-Reis
100 ml Weißwein
6 Skreifilets a' 60 g ohne Haut und Gräten
100 ml Rote-Bete-Saft
1 EL Butter, 2 EL Meerrettich, frisch gerieben



1. Apfelsaft mit 300 ml Wasser, den Gewürzen und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Sud beiseitestellen und ziehen lassen. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er knusprig ist und zu duften beginnt. Abkühlen lassen.
2. Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Fond einmal aufkochen. Rote-Bete -Blätter verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Öl im Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer und Rote Bete darin bei milder Hitze 1-2 Minuten andünsten. Reis zugeben, 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Wein zugeben und bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond zugeben, bis der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei milder bis mittlerer Hitze 18-20 Minuten knapp garen. dabei restlichen Fond unter Rühren nach und nach zugeben.
4. 5 Minuten vor Ende der Risotto-Garzeit den Apfel-Gewürz-Sud aufkochen. Hitze reduzieren. Skreifilets einlegen und 3-4 Minuten darin knapp unter dem Siedepunkt pochieren.
5. Rote-Bete-Saft zum Risotto geben. 1 Minute leise kochen lassen. Vom Herd nehmen, Butter in Flocken unterrühren. 1 Minute ruhen lassen.
6. Risotto mit Rote-Bete-Blättern und abgetropften Skreifilets auf Tellern anrichten. Mit gerösteten Buchweizen und frisch geriebenen Meerrettich anrichten und servieren.

Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat-Spätzle und gebackenen Schalotten

(für 4 Portionen)

Spinat-Spätzle:

250 g TK-Blattspinat, Salz

400 g Spätzle-Mehl, ersatzweise Weizenmehl 405

4 Eier, 2-3 EL weiche Butter

Gebackene Schalotten:

6 Schalotten a' 50 g, 2 EL Butter

Salz, Pfeffer

Kalbsgeschnetzeltes:

800 g Kalbfleisch (Filet oder aus der Keule)

200 g braune Champignons, 5 EL Öl

Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl

150 ml Kalbsfond, 200 ml Sahne

1-2 EL Zitronensaft



1. Für die Spätzle den Spinat in sprudelnd kochendes Salzwasser geben, 1-mal aufkochen und in ein Sieb abgießen. Spinat abschrecken und abtropfen lassen, anschließend in einen Rührbecher geben und mit 100 ml kaltem Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken und Spinatpüree, Eier und 1 TL Salz zugeben. Alles mit einem Knethaken des Handrührers zu einem zähen, klebrigen Teig verarbeiten. Dabei möglichst viel Luft unter den Teig schlagen. Sobald der Teig Blasen wirft, die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
3. Inzwischen für das Geschnetzelte das Fleisch in ca. 1,5 breite und 3-4 cm lange Streifen schneiden. Champignons putzen und halbieren.
4. Für die gebackenen Schalotten die Schalotten längs halbieren. Eine ofenfeste Pfanne mit weicher Butter ausstreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Schalotten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne setzen. Schalotten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen, bis sie weich und die Schnittflächen goldbraun sind.
5. Für die Spätzle reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel portionsweise ins kochende Wasser hobeln. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und gleichmäßig auf einem gebutterten Backblech verteilen, ein paar Butterflöckchen darüber verteilen, mit Backpapier abdecken. Zum Warmhalten die Spätzle auf die unterste Schiene im Backofen zu den Schalotten geben.
6. Für das Geschnetzelte 2 EL Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, Fleischstreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze rundum ca. 3 Minuten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Champignons darin scharf anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind und keine Flüssigkeit mehr austritt, Mehl über die Champignons stäuben und kurz mitrösten.
7. Fond und Sahne angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Kalbfleisch zugeben und 1-2 Minuten darin kochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Grieß-Pancakes mit Obstragout

(für 12 Stück)

½ Vanilleschote
50 g getrocknete Apfelringe
50 g getrocknete Pflaumen
50 g getrocknete Aprikosen
110 g Zucker
100 ml Weißwein
200 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 Sternanis
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
2 Eier
Salz
250 ml Milch
90 g Weichweizengrieß
250 g Magerquark
20 g Mehl
Fein abgeriebene Schale einer Limette
10 EL neutrales Öl
Puderzucker zum Bestäuben
4 Stiele Zitronenmelisse



1. Für das Obstragout Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Trockenfrüchte in ca. 5 mm große Stücke schneiden. 50 g Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit Wein und Orangensaft ablöschen. Sternanis, Trockenfrüchte, Vanillemark und -schote zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten leise kochen. Nach 10 Minuten Zitronenschale zugeben. Beiseite abkühlen lassen.
2. Für die Grieß-Pancakes Eier trennen. Eigelbe einzeln beiseitestellen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und kaltstellen.
3. Milch in einem Topf erhitzen. Grieß unter Rühren einrieseln und bei milder Hitze unter Rühren 1-2 Minuten quellen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und die Eigelbe nacheinander zügig unter die Grießmasse rühren. Quark, Mehl, restlichen Zucker und Limettenschale unterrühren. Eischnee mit einem Teigschaber nach und nach locker unter die Grießmasse heben.
4. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 4 gehäufte EL Grießmasse nebeneinander in die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun backen. Auf eine Platte geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad auf der mittleren Schiene warmhalten. Restlichem Teig im restlichen Öl zu 8 weiteren Pancakes backen. Mit dem Obstragout anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Mit abgezipften Zitronenmelisseblättchen bestreut servieren.