

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**7. November – 12. Dezember 2022**  
[www.Kochen-mit-Klaus.de](http://www.Kochen-mit-Klaus.de)

**Suppe, Lachs, gefülltes Schwein,  
zum Schluss passt noch die Torte rein!**  
**14. November 2022**

**Maronen-Gewürzsuppe mit Radicchio**

**Lachsfilet mit Schwarzwurzeln und Kräuterkartoffeln**

**Gefülltes Schweinefilet mit Bohnen**

**Schokoladen-Gateau mit Kaffeecreme**

## Maronen-Gewürz-Suppe mit Radicchio

(für 6 Portionen)

150 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Knollensellerie  
200 mehlig kochende Kartoffeln  
4 Stiele Majoran  
400 g vakuumierte Maronen  
40 g Butter  
1 TL Tomatenmark  
1 EL 5-Gewürzepulver  
500 ml Gemüsefond  
400 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
Muskat, frisch gerieben  
2 Radicchio Trevisano a' 150 g  
2 EL Zucker  
6 EL Aceto balsamico  
2 EL Zitronensaft



1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Maronen grob hacken. 3 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Kartoffel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.
2. Maronen, Tomatenmark und 5-Gewürze-Pulver zugeben, 2-3 Minuten mitdünsten. Gemüsefond, Sahne und Majoran zugeben, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Inzwischen Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerzupfen. Restliche Butter und Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldgelb karamellisieren lassen. Mit Aceto balsamico ablöschen und ca. 1 Minute einkochen. Radicchio zugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
4. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit Radicchio in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit abgezupften Majoranblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

## Lachsfilet mit Schwarzwurzeln und Kräuterkartoffeln

(für 4 Portionen)

**Schwarzwurzeln:**

1 Zitrone, Salz  
500 g Schwarzwurzeln  
120 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
50 g Butter  
2 EL Mehl  
450 ml Milch  
2 Lorbeerblätter  
Pfeffer, Zucker

**Kartoffeln und Lachs:**

500 g neue Kartoffeln, Salz  
½ Bund glatte Petersilie, ½ Bund Dill  
50 g Butter, 50 ml Gemüsebrühe  
2 Stiele Thymian, 1 Zweig Rosmarin  
6 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Pfeffer  
4 Lachsfilets mit Haut a' 160 g



1. Für die Schwarzwurzeln ca. 2 l Wasser in einen Topf füllen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit 1 TL Salz ins Wasser geben. Schwarzwurzeln putzen, waschen, sorgfältig schälen, quer halbieren und in das Zitronenwasser legen. Schwarzwurzeln einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze in 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Butter in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen 30 Sekunden bei milder Hitze anschwitzen. Mit 200 ml Milch auffüllen und glattrühren. Nach und nach restliche Milch zugießen und unter Rühren aufkochen. Lorbeerblätter und Schwarzwurzeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken. Bei milder Hitze 10 Minuten offen cremig einkochen lassen. Zugedeckt warm stellen.
3. Für die Kräuterkartoffeln die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen lassen und noch warm pellen. Butter und Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, kurz aufkochen lassen und Kartoffeln und Kräuter darin schwenken, mit Salz würzen.
4. Für den Lachs Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Lachsfilets damit rundum einreiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten garen.
5. Lachsfilets mit Schwarzwurzeln und Kräuterkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

## Gefülltes Schweinefilet mit Bohnen

(für 4 Portionen)

40 g Backpflaumen  
30 g gehackte Haselnüsse  
Salz, Pfeffer  
700 g Schweinefilet  
10 Scheiben Bacon  
4 EL Olivenöl  
1 Dose Kidneybohnen(200 g )  
1 Dose weiße Bohnen (200 g)  
1 Spitzpaprika  
2 Frühlingszwiebeln  
2 TL Baharat  
250 g passierte Tomaten  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL Orangenschale, fein gerieben  
4 Stiele glatte Petersilie



1. Für die Füllung Backpflaumen grob hacken und mit Haselnüssen in einer Schale vermengen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schweinefilet längs bis zur Mitte einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet mit der Pflaumen-Haselnussmischung füllen. Bacon Scheiben nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen, sodass die Längsseiten leicht überlappen. Schweinefilet fest in den Bacon einrollen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefilet darin bei mittlerer Hitze rundum 2-3 Minuten anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten fertig garen.
3. Inzwischen Kidneybohnen und weiße Bohnen im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Spitzpaprika putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Bohnen, Paprika und Baharat zugeben und 2 Minuten anbraten. Passierte Tomaten und Brühe dazugeben und offen bei milder bis mittlerer Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen. Nach 3 Minuten Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.
5. Schweinefilet aus dem Backofen nehmen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Je 3 Stücke mit Bohnengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezapften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

## Schokoladen-Gateau mit Kaffeecreme

(für 12 Stücke)

### Weiße Kaffeecreme:

100 g Kaffeebohnen  
350 ml Schlagsahne, 30%  
50 ml Espresso  
50 g Zucker  
3 Eigelb  
15 g Speisestärke

### Schokoladen-Gateau:

200 g dunkle Kuvertüre, 60% Kakao  
150 g Butter  
4 Eier, Salz  
150 g Zucker  
4 cl brauner Rum  
100 g gemahlene Mandeln  
2 EL Mehl  
1 EL Kakaopulver  
2 TL Instant-Esspressopulver



1. Am Vortag für die Kaffeecreme Kaffeebohnen und Sahne bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, abkühlen lassen. Abgedeckt mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am Tag danach die Sahne durch ein Sieb in einen Topf gießen. Espresso und Zucker zugeben, bei mittlerer Hitze erwärmen. Eigelbe und Speisestärke verrühren. Eigelb-Stärke-Mischung zur Sahne geben und unter Rühren auf 80 Grad erhitzen, bis die Masse eine puddingartige Konsistenz hat. Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Sofort mit Klarsichtfolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Kaltstellen.
3. Für den Schoko-Gateau Kuvertüre grob hacken, mit Butter in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen, beiseitestellen. Eier trennen. Eiweiße, 1 Prise Salz und 50 g Zucker in eine Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelbe, restlichen Zucker und Rum in eine Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührers 5-8 Minuten cremig aufschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kuvertüre-Butter-Mischung unter Rühren nach und nach zugeben.
4. Gemahlene Mandeln und Mehl unterrühren. Eiweiß portionsweise vorsichtig unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Kakaopulver mit 1 ½ TL Instant-Esspressopulver mischen und durch ein feines Sieb auf dem noch heißen Kuchen verteilen. Kuchen abkühlen lassen.
5. Kuchen mit einem Messer vom Rand lösen, aus der Form nehmen und in 12 gleich große Teile schneiden. Kaffeecreme mit dem Schneebesen glattrühren, in eine Schale füllen, mit dem restlichen Esspressopulver bestäuben und zum Kuchen servieren.