Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
27. Februar – 3. April 2023
www.kochen-mit-Klaus.de

Mit Tostadas, Skrei, Risotto, Ente und der Heidelbeere,
geh'n die Köche in die Lehre!
27. Februar 2023

Gemüse-Tostadas

Gebackener Skrei mit Zitrus-Coleslaw

Rotwein-Risotto mit Radicchio und Entenbrust

Heidelbeermuffins mit Creme Chantilly

Gemüse -Tostadas

(für 4 Stück)

1 Aubergine
2 Zucchini
1 rote Paprikaschote
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel
3 Stiele Thymian
1 Dose passierte Tomaten, 400 g
4 Tortilla-Fladen
100 g geriebener Gouda

1. Aubergine und Zucchini putzen und würfeln. Die Paprikaschote entkernen, ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehen fein hacken. Gemüse und Knoblauch in einer Pfanne im Olivenöl 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und den Blättern vom Thymian würzen. Die passierten Tomaten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.
2. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Tortillafladen nacheinander in einer Pfanne rösten. Nebeneinander auf ein Backblech legen. Mit dem Gemüse belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Tostadas im heißen Backofen ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Gebackener Skrei mit Zitrus-Coleslaw

(für 2 Portionen)

Coleslaw:
400 g Weißkohl, Salz
150 g Möhren
1 Orange, 1 Grapefruit
50 ml Zitronenessig, 75 ml Buttermilch
2 EL Zitronenöl
1 EL Zucker, Pfeffer

Skrei:
2 Skrei-Filets
2 Eier, 2 EL Mehl
50 g Panko-Brösel
Salz
5 EL Sonnenblumenöl

1. Für den Coleslaw Kohl putzen, waschen und achteln. Strunk entfernen, Kohl in dünnen Streifen in eine Schüssel hobeln, mit 1 Prise Salz etwa 1 Minute weich kneten.
2. Möhren schälen und grob raspeln. Orange und Grapefruit schälen, weiße Haut mit entfernen. Orangen- und Grapefruitfilets mit scharfem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft dabei auffangen. Essig, Buttermilch, 3 EL aufgefangener Zitrussaft, Zitronenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Orangen- und Grapefruitfilets mit dem Gemüse mischen, vorsichtig mit dem Dressing mischen.
3. Für den Skrei die Filets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, jeweils in 2-3 gleichgroße Stücke schneiden. Eier verquirlen, in einen tiefen Teller geben. Mehl und Panko in separate tiefe Teller geben, Skrei mit Salz würzen, in Mehl wälzen, etwas abklopfen, durch das Ei ziehen, leicht abtropfen lassen, in Panko-Bröseln wenden, leicht andrücken.
4. Sonnenblumenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Panierte Skrei-Filets darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Minuten braten. Mit Zitrus-Coleslaw auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Rotwein-Risotto mit Radicchio und Entenbrust

(für 3 Portionen)

Risotto:
2 Schalotten, 250 ml Rotwein
200 ml roter Portwein
20 g Haselnusskerne, ohne Haut
40 g italienischer Hartkäse
800 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis, Salz, Pfeffer
2 EL Butter
Entenbrust:
2 Barbarie-Entenbrüste a‘ 250 g
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Radicchio:
3 Radicchio de Treviso a‘ca. 100 g
2 EL Honig
10 g Butter
3 Stiele Thymian, 3 EL Aceto balsamico
Salz, Pfeffer

1. Für den Risotto Schalotten fein würfeln. Rotwein und Portwein in einem Topf offen auf 150 ml einkochen lassen. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Käse fein hobeln. Geflügelfond in einem Topf aufkochen und warmhalten.
2. Für die Entenbrust die Entenbrüste trocken tupfen und die Haut kreuzweise leicht einschneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrüste wenden, auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten, dann mit der Hautseite nach oben in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten garen. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
3. Für den Risotto Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Risottoreis darin 2 Minuten farblos dünsten. Heißen Geflügelfond nach und nach zugießen und den Risotto 18-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Radicchio Radicchio putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Honig in eine Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Butter zugeben und darin schmelzen. Radicchio zugeben und ca. 2 Minuten von allen Seiten karamellisieren lassen. Thymian zugeben, mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In den Risotto Butter, Rotweinreduktion und die Hälfte von Käse und Haselnüssen einrühren, vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen. Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
6. Risotto, Radicchio und Entenbrust auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichen Haselnüssen und restlichem Käse bestreuen und servieren.

Heidelbeer-Muffins mit Creme Chantilly

(für 6 Stück)

Heidelbeer-Muffins:
300 g Mehl, 1 TL Backpulver
150 g Zucker, 2 Eier
150 g weiche Butter, 150 ml Milch
140 g TK-Heidelbeeren
3 Msp. Gemahlener Zimt
Creme-Chantilly:
1 EL Puderzucker
250 ml Schlagsahne, ½ TL Vanille-Extrakt
1 EL Orangenblütenwasser
6 Muffin-Papierförmchen

1. 250 g Mehl und Backpulver mischen und sieben. Eier und 80 g Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. 100 g Butter im Topf bei milder Hitze zerlassen. Butter und Milch zum aufgeschlagenen Ei geben und verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Heidelbeeren mit einem Teigspatel unter den Teig heben.
2. Restliches Mehl, restliche Butter, restlichen Zucker mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. 6 Mulden einer Muffin-Form mit Muffin-Papierförmchen auslegen, Muffin-Teig darin verteilen. Mit Streuseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen.
3. Für die Creme Chantilly Puderzucker sieben. Sahne, Vanille-Extrakt, Orangenblütenwasser und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und kaltstellen. Muffins aus dem Ofen nehmen, in der Form auf dem Ofengitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Creme Chantilly servieren.