Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
27. Februar – 17. April 2023
www.kochen-mit-klaus.de

Mit Toast, Banane, Onsen-Ei wird‘s bunt,
Likör-Crêpes machen den Abend rund!
27. März 2023

Toast mediterraneo

Rolfs Fischpfanne mit Banane und Kurkuma

Risotto-Carbonara mit Onsen-Ei

Crepes mit Orangenlikör

Toast mediterraneo

(für 2 Portionen)

60 g getrocknete Tomaten in Öl
40 g schwarze Oliven, ohne Stein, in Öl
125 g Mozzarella
4 eingelegte grüne Peperoni
4 Scheiben Parma-Schinken
1 TL getrockneter Thymian
4 Scheiben Toastbrot
2 TL Butter

1. Getrocknete Tomaten und Oliven abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Die grünen Peperoni abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden, dabei die Stiele entfernen.
2. Das Toastbrot im Toaster hellbraun rösten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit je ½ TL Butter bestreichen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Getrocknete Tomaten, Oliven, Peperoni und Mozzarella darauf verteilen. Mit getrocknetem Thymian bestreuen und im vorgeheizten Backofenbei 200 Grad auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten backen.

Rolfs Fischpfanne mit Banane und Kurkuma

(für 4 Portionen)

1 Limette
800 g Seelachs- oder Rotbarschfilet
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz
400 ml Kokosmilch
200 ml Fischfond
150 g TK-Erbsen
15 g Ingwer
30 g Kurkuma
1 Prise Chiliflocken
2 Bananen
2 EL Mais- oder Kartoffelstärke

1. Limette auspressen. Fischfilet mit Limettensaft beträufeln, etwas ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln.
2. Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz würzen. Kokosmilch und Fischfond in einer tiefen Pfanne erhitzen. Erbsen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und aufkochen.
3. Ingwer und Kurkuma schälen, sehr fein reiben und mit Chiliflocken und dem Fisch zur Kokosmilch geben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten zugedeckt garen.
4. Bananen pellen und in dünne Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben und alles weitere 5 Minuten garen.
5. Stärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren und zum Fischcurry geben. Gut verrühren, einmal aufkochen. Mit Salz abschmecken und servieren.
6. Dazu passt Basmati-Reis.

Risotto Carbonara mit Onsen-Ei

(für 3 Portionen)

3 frische Bio-Eier
800 ml Geflügelfond, 2 Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
100 g Guanciale
(luftgetrockn. Speck aus der Schweinebacke;
ersatzweise Pancetta)
3 EL Öl, 60 g Pecorino am Stück
1/2 Bund glatte Petersilie
200 g Risotto-Reis
50 ml Weißwein, 30 g Butter, kalt in Würfeln
15 g Belper Knolle
Meersalzflocken, Pfeffer

1. Für das Onsen-Ei in einem Behälter oder Topf reichlich Wasser mit dem Sous-Vide-Gerät auf 64 Grad erhitzen. Eier vorsichtig hineinlegen und 1 Stunde lang bei 64 Grad garen.
2. Inzwischen für den Risotto Fond aufkochen. Schalotten, Knoblauch und Guanciale in feine Würfel schneiden. Guanciale in einer Pfanne in 1 EL Öl knusprig auslassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Pecorino grob reiben. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
3. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. So viel heißen Fond zugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Nach 15 Minuten Garzeit die Hälfte vom Guanciale einrühren.
4. Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen. Butter, die Hälfte vom Pecorino und die Hälfte der Petersilie einrühren, Risotto 2-3 Minuten ruhen lassen.
5. Risotto in Tellern anrichten, mit einem Esslöffel jeweils eine kleine Mulde hineindrücken. Eier aus dem Wasserbad nehmen, einzeln aufschlagen. Eigelb mit einem Löffel aus dem noch fast flüssigen Eiweiß lösen und je 1 Eigelb in den Mulden im Risotto verteilen. Mit restlichem Pecorino, restlichem Guanciale und restlicher Petersilie bestreuen. Belper Knolle direkt darüber hobeln. Risotto mit Meersalzflocken und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Crepes mit Orangenlikör

(für 12 Stück)

Grundrezept:

50 g Butter
230 g Mehl
500 ml Milch
½ TL Salz, 1 EL Zucker
4 Eier

Orangensauce:

3 Orangen
1 TL Butter
1 EL Zucker
2 EL Orangenlikör

1. Butter in der Pfanne zerlassen. Mehl, Milch, Salz, Zucker und Eier mit der flüssigen Butter zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen.
2. Eine Pfanne (26 cm) erhitzen. 1 Kelle Teig einfüllen und dünn verteilen, überschüssigen Teig zurückgießen. Von beiden Seiten hellgolden backen und zwischen 2 Tellern warm stellen. So insgesamt 12 Crepes herstellen.
3. Für die Orangensauce 1 Orange heiß waschen, trockenreiben. 4 Streifen Schale dünn abschälen, fein schneiden. Orange halbieren, Saft auspressen. Die restlichen Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets herausschneiden, den Saft auffangen. Butter in der Pfanne zerlassen, Zucker zugeben, karamellisieren lassen. Orangenlikör, Orangensaft, -filets und -schale zugeben, kurz aufkochen. Crepes im Sud wenden. Mit Orangenfilets servieren.