

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**27. Februar – 17. April 2023**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Käsesuppe, Lachs, das ist ein Wörtchen,  
am Ende Rumpsteak und ein Puddingtörtchen!**  
**3. April 2023**

**Käsesuppe mit Paprika-Crostini**

**Gebratener Lachs mit Gurken-Avocado-Salsa**

**Rumpsteak-Roulade mit grünem Spargel und Biersauce**

**Pasteis de Nata mit Rhabarber**

## Käsesuppe mit Paprika-Crostini

(für 4 Portionen)

### **Crostini:**

400 g rote Paprikaschoten  
2 EL Weißweinessig, 2 EL Olivenöl  
1 Stiel Thymian, Salz, Pfeffer  
Piment de Espelette  
4 Scheiben Baguette

### **Suppe:**

100 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe  
30 g Butter, 1 Lorbeerblatt  
1 Stiel Thymian  
200 ml trockener Wermut  
1 l Geflügelfond  
120 g gereifter Gruyere  
2 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer



1. Für die Crostini Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 10-12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.
2. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 5 Minuten glasig dünsten. Lorbeer und Thymian zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond zugeben, aufkochen und 20 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen.
3. Inzwischen Paprika häuten, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Essig und Olivenöl zugeben. Thymianblättchen vom Stiel abzupfen und grob hacken. Zur Paprika geben und mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette abschmecken.
4. Thymian und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Käse fein reiben, unter Rühren in die Suppe geben und schmelzen lassen. Stärke in wenig Wasser glattrühren, unter Rühren in die Suppe geben und aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Baguette-Scheiben unter dem vorgeheizten Backofengrill 2-4 Minuten goldbraun rösten. Paprikamischung darauf verteilen. Suppe in 4 Schalen füllen und mit je 1 Paprika-Crostini anrichten. Wer mag, kann die Paprikawürfel natürlich auch direkt in die Suppe geben und das Röstbrot dazu essen.

## Gebratener Lachs mit Gurken-Avocado-Salsa

(für 4 Portionen)

### Gurken-Avocado-Salsa:

250 g Salatgurke  
200 g Avocado  
80 g rote Zwiebel  
20 g Jalapeno  
2 EL Limettensaft  
3 EL ÖL, Salz, Pfeffer

### Lachs:

1 TL Zitronenpfeffer  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
4 Lachsfilets a' 160 g, mit Haut, ohne Gräten  
2 EL neutrales Öl

### Salat:

250 g Römersalatherzen, 130 g Radicchio  
1 Knoblauchzehe, 4 Stiele glatte Petersilie  
150 g Joghurt, 1,5% Fett  
4 EL Limettensaft, 1 EL Agavendicksaft  
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer



1. Für die Salsa Gurke waschen, trocken tupfen, halbieren und die Kerne mit dem Löffel entfernen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Gurke und Avocado in 5 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Jalapeno waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Mit Zwiebeln, Limettensaft und Olivenöl zu Gurke und Avocado in die Schüssel geben, vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Salsa beiseitestellen.
2. Für den Lachs Zitronenpfeffer, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Lachsfilets trocken tupfen und mit der Gewürzmischung rundum einreiben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lachsfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Fleischseite 3-4 Minuten braten, wenden und auf der Hautseite 1 Minute weiterbraten.
3. Für den Salat Römersalat und Radicchio putzen, grob zupfen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch mit einer Küchenreibe fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch, Petersilie, Joghurt, Limettensaft, Agavendicksaft und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Dressing vorsichtig mischen.
4. Salat mit Lachs auf flachen Tellern anrichten. Gurken-Avocado-Salsa auf dem Lachs verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

## Rumpsteak-Roulade mit grünem Spargel und Biersauce

(für 4 Portionen)

### Rouladen:

12 Stangen grüner Spargel, 2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
4 Rumpsteaks a' 200 g, ohne Fettdeckel  
4 TL Tafelmeerrettich aus dem Glas

### Biersauce:

80 g rote Zwiebel  
1 EL Maiskeimöl  
200 ml Malzbier, 300 ml Rinderbrühe  
30 g Schwarzbrot mit Sonnenblumenkernen  
Salz, Pfeffer



1. Für die Rouladen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer Hitze rundum 2-3 Minuten braten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen.
2. Rumpsteaks trocken tupfen, ggfs. Den Fettdeckel abschneiden. Fleisch zwischen 2 Bogen Backpapier mit einem Plattiereisen flachklopfen. Rouladen mit je 1 TL Meerrettich bestreichen und mit je 3 Stangen Spargel belegen. Rouladen von der schmalen Seite her aufrollen.
3. Restliches Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Rouladen darin bei starker Hitze rundum ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad in 15-20 Minuten rosa garen. Anschließend warmstellen.
4. Für die Biersauce inzwischen Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. In der Fleischpfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Bier und Rinderbrühe zugeben und einmal aufkochen lassen. Schwarzbrot fein zerkrümeln, zur Sauce geben und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Spargel-Rouladen halbieren und mit Biersauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## Pasteis de Nata mit Rhabarber

(für 12 Stück)

6 rechteckige Platten TK-Blätterteig, 450 g  
300 g Rhabarber, 30 g Mehl  
250 ml Milch  
½ Zimtstange, 4 cm Länge  
2 Streifen dünn abgeschälte Zitronenschale  
Salz, 125 g feiner brauner Zucker  
4 Eigelb, 1 EL Puderzucker  
12er-Muffinform



1. Blätterteig nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und 10 Minuten antauen lassen. Rhabarber putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden, dickere Stangen vorher längs halbieren.
2. Mehl und Milch in einem Topf glatrühren. Zimtstange, Zitronenschale und 1 Prise Salz zugeben, aufkochen und unter Rühren 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Zimtstange und Zitronenschale entfernen, Puddingmasse beiseitestellen.
3. Zucker und 125 ml Wasser aufkochen. Rhabarber zugeben, 1-mal aufkochen und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Rhabarbersirup mit dem Schneebesen in die Puddingmasse einrühren, Eigelbe unterziehen.
4. Die Muffin-Form einfetten. Blätterteigplatten quer halbieren und jeweils zu Quadraten ausrollen (10x10). In die Förmchen drücken, mit Pudding füllen und den Rhabarber darauf verteilen.
5. Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 15-18 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Förmchen heben. Törtchen abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.