

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**16. Oktober – 4. Dezember 2023**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Minestrone, Kabeljau und Rind,  
Parmesan-Eis unser Herz gewinnt!**  
**23. Oktober 2023**

**Herbstliche Minestrone**

**Kabeljau-Frikadellen mit Senfsauce und Ofenbete**

**Rindergeschnetzeltes mit Champignons**

**Parmesan-Eis mit karamellisiertem Salbei und Parmesan-Chips**

**Gemüsefond**

## Herbstliche Minestrone

(für 6 Portionen)

### Minestrone:

200 g getrocknete weiße Riesenbohnen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
300 g Fenchelknolle  
60 g Möhren  
250 g Mangold  
200 g Blumenkohl  
4 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1,5 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer  
1 EL Weißweinessig  
6 Stiele glatte Petersilie



### Croutons:

20 g Pecorino, 120 g Sauerteigbrot, 3 EL Olivenöl, Pfeffer

1. Für die Minestrone am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Am Tag danach Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und nach Packungsanweisung in reichlich Wasser garen.
3. Inzwischen Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Chilischote pötsen und in feine Ringe schneiden. Fenchel pötsen und waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Möhren pötsen, schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Mangold pötsen, waschen und trocken tupfen. Mangoldstiele von den Blättern trennen. Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und beiseitestellen. Mangoldstiele schräg in 1 cm große Stücke schneiden. Blumenkohl pötsen, waschen und in Röschen teilen.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Fenchel, Möhren, Mangoldstiele und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark einrühren, 2 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und Lorbeerblatt zugeben. Kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Mangoldblätter und fertig gegarte, abgetropfte Bohnen in die Suppe geben.
5. Für die Croutons inzwischen Käse fein reiben. Brot in 1-2 cm große Würfel schneiden. Käse, Brotwürfel, Olivenöl und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten knusprig backen.
6. Minestrone mit Salz und Pfeffer und Essig abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Minestrone auf vorgewärmte Suppenteller verteilen. Mit Croutons, Petersilie und Fenchelgrün bestreuen und servieren.

## Kabeljau-Frikadellen mit Senfsauce und Ofen-Bete

(für 4 Portionen)

### Ofen-Bete:

½ TL Koriandersaat, ½ TL Pimentkörner

½ TL schwarze Pfefferkörner

Salz

1 kg bunte Ringelbete

1 EL Honig, 4 EL Olivenöl

### Senfsauce:

40 g Schalotten

10 g Butter, 1 EL Mehl

100 ml Wermut

250 ml Gemüsefond

1 EL süßer Senf, 1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

### Kabeljau-Frikadellen:

70 g Zwiebel

6 Stiele Petersilie

600 g Kabeljaufilet, ohne Haut

50 g Panko-Brösel

1 Ei, Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl



1. Für die Ofen-Bete Koriandersaat, Piment- und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett 3-4 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit ¼ TL Salz im Mörser grob zerstoßen. Ringelbete putzen, waschen, schälen und in 1 bis 2 cm breite Spalten schneiden. In einer Schüssel mit den Gewürzen, Honig und Olivenöl mischen. Ringelbete-Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen.
2. Inzwischen für die Senfsauce Schalotte fein schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Mehl zugeben und 1-2 Minuten anschwitzen. Wermut und Gemüsefond unter ständigem Rühren zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Senf und Zitronensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Sauce abgedeckt warm stellen.
3. Etwa 20 Minuten vor Ende der Backzeit der Ringelbete für die Frikadellen die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Von je 5 Stielen Petersilie und Dill die Blätter bzw. Dillästchen abzupfen und fein schneiden. Kabeljau trocken tupfen und am besten mit einem Messer mit breiter Klinge fein hacken. Alles mit Panko-Brösel und Ei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit befeuchteten Händen aus der Masse 8 gleich große Frikadellen formen und leicht flach andrücken.
4. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten.
5. Kabeljau-Frikadellen mit Ofen-Bete und Senf-Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften restlichen Petersilienblättern und abgezupften restlichen Dillästchen bestreuen und servieren.

## Rindergeschnetzeltes mit Champignons

(für 2 Personen)

400 g Rinderhüfte  
60 g Zwiebel  
250 g braune Champignons  
300 g Granatapfel  
20 g Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
80 ml Weißwein  
100 ml Rinderbrühe  
2 TL Dijon-Senf  
200 ml Schlagsahne  
1-2 TL Speisestärke  
2 Stiele glatte Petersilie



1. Rinderhüfte quer zur Faser erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite und 3-4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Granatapfelkerne beiseitestellen.
2. 10 g Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze rundum hellbraun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Restliches Butterschmalz in die heiße Pfanne geben und die Pilze darin hellbraun braten. Zwiebelwürfel kurz mitbraten.
3. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Brühe, Senf und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten leise kochen. Stärke in 5 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und ausgetreten Fleischsaft zugeben und in der Sauce erwärmen.
4. Geschnetzeltes auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen und Petersilienblättchen bestreuen und servieren.

## Parmesan-Eis mit karamellisiertem Salbei und Parmesan-Chips

(für 6 Portionen)

### Parmesan-Eis:

100 ml Milch, 3,5%

100 g Mascarpone

100 g Parmesan, 18 Monate gereift,  
fein gerieben

Salz

### Parmesan-Chips und Salbei:

60 g Parmesan

3 Stiele Salbei

1-2 EL Puderzucker

2 EL Pflanzenöl

6 frische Feigen

2 EL alter Balsamico



1. Für das Eis Milch in einem Topf aufkochen lassen. Mascarpone und Parmesan zugeben und bei milder Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Eismasse durch ein Sieb gießen, mit 1 Prise Salz abschmecken und vollständig abkühlen lassen. In der Eismaschine 1 Stunde gefrieren lassen.
2. Inzwischen für die Parmesan-Chips Parmesan reiben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad 10 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
3. Salbeiblätter abzupfen und in Puderzucker wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbei darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz ansbacken. Salbeiblätter aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Feigen waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einen Teller geben und mit Aceto balsamico beträufeln.
5. Feigen auf Teller verteilen, Parmesan-Chips in grobe Stücke brechen. Mit einem feuchten Esslöffel aus dem Eis Nocken abstechen und auf die Feigen geben. Mit Salbei und Parmesan-Chips bestreuen und servieren.

## **Gemüsefond (für 2,5 l)**

350 g Möhren  
150 g Knollensellerie, 100 g Pastinaken  
400 g Fenchelknolle, 160 g Lauch  
1 Zwiebel, 50 g Champignons  
250 g Tomaten  
2 EKL Öl, 1 TL Koriandersaat  
2 TL Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Salz

1. Möhren, Sellerie und Pastinaken putzen, schälen, grob schneiden. Fenchel und Lauch putzen, grob schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, Champignons und Tomaten putzen, vierteln.
2. Öl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Möhren, Sellerie, Pastinaken, Fenchel, Lauch und Zwiebeln darin 5 Minuten hell andünsten. Champignons und Tomaten zugeben, mit 3 l Wasser auffüllen. Koriander, Pfeffer, Lorbeer und Salz zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 1:15 Std leise kochen lassen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Fond auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren, mit wenig Salz abschmecken.
3. Gläser zum Sterilisieren ohne Deckel für 15 Minuten in den 150 Grad heißen Ofen stellen. Die Deckel separat mit Wasser bedeckt in einem Topf 5 Minuten auskochen.
4. Den heißen Fond in die Gläser füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dunkel und kühl lagern.