

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
11. März – 21. April 2024
www.kochen-mit-Klaus.de

**Stubenküken, Spargelcreme und Himbeer-Cupcake,
das ist doch wohl der Frühling, oder nur ein Fake?**
8. April 2024

Ajvar Pizza-Rolls mit schwarzen Bohnen

Stubenküken-Paella

Fischbällchen mit Kokossauce

Spargelcremesuppe mit Jakobsmuscheln

Himbeer-Cupcakes

Ajvar-Pizza-Rolls mit schwarzen Bohnen

(für 18 Stück)

2 Paprikaschote, rot und gelb a' 125 g
100 g rote Zwiebel
1 PK. Pizzateig
400 g Kühlregal
150 g Ajvar
125 g schwarze Bohnen
(aus der Dose, abgetropft,
ersatzweise Kidneybohnen)
200 g geriebener Cheddar
100 g Sahnejoghurt, 10%
Salz, Pfeffer
4 Stiele glatte Petersilie



1. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pizzateig mit dem Papier entrollen. Teig mit 100 g Ajvar bestreichen und mit Paprika, Zwiebeln, Bohnen und Cheddar belegen.
2. Teig von der langen Seite her über der Füllung aufrollen und in 18 ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Scheiben mit einer Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten goldgelb backen.
3. Inzwischen Joghurt glattrühren, restlichen Ajvar untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Fertig gebackene Pizza-Rolls mit Ajvar-Dip anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Stubenküken-Paella

(für 4 Portionen)

Paella:

2 Stubenküken
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g TK-Erbesen
150 g rote Paprikaschote
700 ml Geflügelfond
1 Döschen Safranfäden 0,1 g
4 EL Olivenöl
200 g Paella-Reis (z.B. Calasparra)
1 Zimtstange, 6 cm
½ TL geräuchertes Paprikapulver
100 ml trockener Weißwein



Rosmarin-Cremolata:

2 Zweige Rosmarin, 4 Stiele glatte Petersilie
2 EL Olivenöl, 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer

1. Für die Paella Brust und Keulen der Stubenküken auslösen. Fleisch in einer Schale mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und abgedeckt beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Geflügelfond mit dem Safran in einem Topf erhitzen und warmhalten.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Stubenküken darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten rundum goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastreifen in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten darin dünsten. Reis, Zimtstange und geräuchertes Paprikapulver zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten.
3. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit heißem Fond auffüllen und kurz aufkochen, dann die ausgelösten Stubenkükenteile zugeben. Bei mittlerer Hitze offen 20-25 Minuten garen. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren, damit der Reis gleichmäßig gart. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben, kurz unterrühren und mitgaren.
4. Für die Rosmarin-Cremolata inzwischen Rosmarinnadeln und Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen.
5. Die Paella ist fertig, wenn der Reis gar und der Fond fast vollständig aufgesogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paella auf vorgewärmte Teller geben, mit Rosmarin-Gremolata beträufeln und servieren.

Fischbällchen mit Kokossauce

(für 4 Portionen)

Kokossauce:

2 Schalotten
2 EL Sonnenblumenöl
30 g gelbe Currypaste
1 EL Mehl
400 ml Kokosmilch
fein abgeriebene Schale
und Saft von ½ Limette
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Fischbällchen:

1.000 g Kabeljaufilet
ohne Haut und ohne Gräten
½ TL Koriandersaat
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Zucker
2 Eier
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
100 g Panko-Brösel
4 Stiele Thai-Basilikum
4 Stiele Koriandergrün
2 l Öl zum Frittieren



1. Für die Kokossauce die Schalotten fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Currypaste unterrühren, mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. 125 ml Wasser und Kokosmilch zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen kurz aufkochen. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Sauce mit Limettenschale und Saft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
2. Für die Fischbällchen Fisch mit einem großen Messer grob hacken und in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Masse mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen 12-16 Bällchen à 3-4 cm Durchmesser formen.
3. Öl in einem großen Topf auf 160 Grad erhitzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben. Semmel- und Panko-Brösel in einer Schale mischen. Fischbällchen erst in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln, dann durchs Ei ziehen und in der Bröselmischung wälzen, leicht andrücken. Im heißen Öl in 2 Portionen jeweils 3-5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Fischbällchen mit je 3 EL Kokossauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Kräuterblättern bestreuen und mit restlicher Kokossauce servieren.

Spargelcremesuppe mit Jakobsmuscheln

(für 8 Portionen)

Spargelcremesuppe:

100 g weißer Spargel
200 g grüner Spargel
1 Schalotte
10 g Butter
50 ml Weißwein
100 ml Schlagsahne
10 g Kerbel,
10 g glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
Muskat (frisch gerieben)
1-2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl



Jakobsmuscheln:

8 Jakobsmuscheln (mit Schale)
2 EL Olivenöl
10 g Butter
5 Stiele Estragon
Saft und fein abgeriebene Schale von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel komplett, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Spargelschalen mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze etwa 12 Minuten abgedeckt kochen. Spargelschalen aus dem Sud nehmen und entfernen.
2. Inzwischen Spargel in kleine Stücke schneiden, dabei je 4 weiße und grüne Spargelspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Spargel und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Wein zugießen, fast vollständig einkochen lassen.
3. Spargelsud und Sahne zum Spargel gießen und bei milder bis mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten kochen. Kerbel- und Petersilienblätter abzupfen, grob hacken. Kräuter und Suppe in einem Mixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Spargelcremesuppe abgedeckt warmhalten.
4. Spargelspitzen längs vierteln, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelspitzen darin 3-4 Minuten scharf anbraten. Spargelspitzen aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.
5. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln darin 1 Minute scharf anbraten, wenden und mit 4 Stielen Estragon, Zitronensaft und -schale 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
6. Je 2-3 EL Spargelcremesuppe auf die tiefen Muschelschalen verteilen. Spargelspitzen und abgezupfte Blätter vom restlichen Estragon darauf verteilen und mit etwas Zitronen-Estragon-Öl aus der Pfanne beträufeln. Restliche Suppe dazu servieren.

Himbeer-Cupcakes

(für 12 Stück)

Teig:

170 g Butter

150 g Zucker

Salz

1 TL Vanillepaste

3 Eier

240 g Mehl (Type 405)

2 TL Backpulver

4 EL Schlagsahne

Topping und Füllung:

200 g Himbeeren

2 EL Himbeerkonfitüre

1-2 EL Orangenlikör

250 g Creme fraiche

200 ml Schlagsahne

1 TL Vanillepaste

1 EL Puderzucker



1. Für den Teig Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillepaste mit den Quirlen des Handrührers 6-8 Minuten cremig -weiß rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechseln mit der Sahne portionsweise unterrühren.
2. Papierförmchen in die Mulden des Muffin-Backblechs setzen und den Teig mit Hilfe eines Esslöffels einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen. Cupcakes vorsichtig aus der Form heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
3. Für Topping und Füllung Himbeeren waschen und putzen. 12 Himbeeren beiseitestellen. Restliche Himbeeren würfeln und mit der Konfitüre und Likör mischen.
4. Creme fraiche, Sahne, Vanillepaste und Puderzucker im hohen Rührbecher steif schlagen. Creme in den Spritzbeutel füllen.
5. Cupcakes mit einem runden Ausstecher aushöhlen. In die Löcher je 1 TL Himbeersalat einfüllen. Vanillecreme auf die Cupcakes spritzen. Mit den bereitgestellten Himbeeren und restlichem Himbeersalat garniert servieren.