

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
4. November – 9. Dezember 2024
www.kochen-mit-klaus.de

**Die Arbeit wird nun etwas mehr,
ist aber noch nicht richtig schwer!**
11. November 2024

Spinatsuppe mit Stremellachs

Schlutzkrapfen mit Mangold-Ricotta-Füllung

Spitzkohlpfanne mit Steakstreifen und Jasminreis

Kokospudding mit Kaffeecrumble und Passionsfrucht

Dunkler Kalbsfond

Spinatsuppe mit Stremellachs

(für 4 Portionen)

2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
150 g Knollensellerie
30 g Butter
150 ml Weißwein
600 Gemüsebrühe
200 ml Sahne
300 g Babyleaf-Spinat
100 g Schmand
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
250 g Stremellachs



1. Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Sellerie, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.
2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern und 1 kleine Handvoll für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Knoblauchzehe fein reiben, mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Spinat und Suppenansatz im Standmixer sehr fein mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lachs in grobe Stücke zupfen. Spinatsuppe mit Lachs, Knoblauchcreme und beiseitegelegtem Spinat in vorgewärmten Schalen anrichten und servieren.

Schlutzkrapfen mit Mangold-Ricotta-Füllung

(für 4 Portionen)

Teig:

50 ml Milch
15 g Butter
70 g Roggenmehl (Type 1150)
70 g Weizenmehl (405)
1 Ei, Salz

Füllung:

400 g Mangold, 120 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
10 g Butter, Salz, Pfeffer
1 Ei, 80 g Ricotta
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
2 EL Olivenöl

Garnierung:

40 g Kürbiskerne, 4 EL Kürbiskernöl
Außerdem: runde Ausstecher 9 cm

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen und die Butter darin schmelzen. Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben. Lauwarme Milch, Ei und ½ TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kaltstellen.
2. Für die Füllung Mangold putzen, mehrmals sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte davon beiseitelegen. Stiele in feine Würfel, Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, je die Hälfte der Schalotten und vom Knoblauch darin glasig dünsten. Mangoldstiele und Blätter zugeben. 2-3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Ei und Ricotta in einer Schüssel verrühren, Mangold zugeben und gut mischen. Füllung mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen. Mit dem runden Ausstecher 16 Kreise ausstechen. In die Mitte der Teigkreise jeweils 1 TL Füllung geben. Die Hälfte des Teigrands mit etwas Wasser einpinseln. Den Teig über die Füllung legen, sodass Halbkreise entstehen. Dann die Ränder mit den Fingern fest zusammendrücken.
4. Beiseitegelegten restlichen Mangold in Stiele und Blätter teilen, beides in feine Streifen schneiden. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser ca. 30 Sek. Blanchieren, in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.
5. Für die Garnierung Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Pfanne auswischen und 2 EL Olivenöl darin erhitzen. Mangoldstiele zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minutendünsten. Restliche Schalotten, restlichen Knoblauch und Mangoldblätter zugeben und ca. 2 weitere Minutendünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Schlupfkrapfen in reichlich leicht kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben und mit dem Mangoldgemüse in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Kürbiskernöl beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen, servieren.

Spitzkohlpfanne mit Steakstreifen und Jasminreis

(für 2 Portionen)

40 g geschälte Haselnusskerne
300 g Spitzkohl
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
80 g Jasminreis
2 EL ungeröstetes Sesamöl
2 EL Barbecue-Sauce
150 ml Rinderbrühe
2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer
2 EL Limettensaft
2 Rumpsteaks à 200 g
2 EL neutrales Öl
6 Stiele Koriandergrün



1. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett 2-3 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Spitzkohl putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden.
2. Reis nach Packungsanweisung garen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Spitzkohl, Chili und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten. BBQ-Sauce, Brühe und Sojasauce zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und warm stellen.
3. Rumpsteaks trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
4. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und unter das Spitzkohlgemüse mischen. Steaks in 2 cm dicke Streifen schneiden. Spitzkohl mit Sauce auf Tellern geben, die Steakstreifen darauf anrichten und mit gehackten Nüssen und Frühlingszwiebeln bestreuen.
Gegarten Reis separat dazu servieren.

Kokospudding mit Kaffee-Crumble und Passionsfrucht

(für 4 Portionen)

Kokospudding:

40 g Zucker
400 ml Kokosmilch
35 g Maisstärke

Kaffee-Crumble:

2 TL espressopulver
60 g Mehl
20 g Zucker
1 Prise Salz
40 g kalte Butter

Passionsfrucht-Ragout:

6 Passionsfrüchte
50 g getrocknete Aprikosen
1 Prise Zimt
2 TL Honig
4 EL Kokoslikör
2 Msp. Speisestärke



1. Für den Pudding Zucker und Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen. Maisstärke und 100 ml kaltes Wasser verrühren. Stärkemischung unter Rühren zur Kokosmilch gießen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute kochen lassen. Puddingmischung auf 4 Dessertgläser verteilen, zugedeckt auskühlen lassen. Pudding ca. 2 Stunden kaltstellen.
2. Für den Crumble espressopulver, Mehl, Zucker und Salz in einer kleinen Rührschüssel mischen, Butter in Stückchen zugeben und alles mit Händen krümelig verkneten. Crumble auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 12-14 Minuten knusprig backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Ragout inzwischen die Passionsfrüchte halbieren. Mark und Kerne mit einem Löffel auslösen. Aprikosen sehr fein würfeln. Passionsfruchtmark, Zimt und Honig in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Kokoslikör und Speisestärke verrühren, zum Passionsfruchtmark gießen und bei kleiner Hitze einmal aufkochen. Aprikosen zugeben, abkühlen lassen.
4. Pudding etwa 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zum Servieren Passionsfrucht-Ragout und Kaffee-Crumble auf dem Pudding verteilen und anrichten.

Dunkler Kalbsfond

(für ca. 2 Liter)

400 g Sellerieknolle, 500 g Möhren
400 g Schalotten, 2 KG Kalbsknochen, kleingehackt
4EL ÖL, 4 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark, 4 Zweige Rosmarin
8Zweige Thymian, 1000 ml Rotwein
2 EL weiße Pfefferkörner, Salz

1. Sellerie, Möhren und Schalotten putzen und fein würfeln.
2. In einem weiten Bräter die Knochen im Öl bei starker Hitze goldbraun rösten. Das Gemüse dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Knoblauch durchpressen. Tomatenmark, Knoblauch, Rosmarin und Thymian unterrühren. 500 ml Rotwein dazugießen und vollkommen einkochen lassen. Mit dem restlichen Rotwein den Vorgang wiederholen. Die Knochen etwas abkühlen lassen. Mit 5 Liter Wasser auffüllen, die Pfefferkörner dazugeben. Den Fond bei milder Hitze offen auf ca. 2 Liter einkochen. Durch ein mit einem Mulltuch ausgekleidetes Sieb passieren, salzen, abkühlen lassen und entfetten.