

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
4. November – 12. Dezember 2024
www.kochen-mit-Klaus.de

**Käsesuppe, Bohnen, Saibling, Schoko-Kuchen,
das Herbst-Menü ist jetzt zu buchen!**
18. November 2024

Käsesuppe mit Hackbällchen und Grünkohlchips

Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln

Saibling mit Linsen, Senfsauce und Feldsalat

Schoko-Mandel-Kuchen

Käsesuppe mit Hackbällchen und Grünkohlchips

(für 4 Portionen)

Suppe und Hackbällchen:

150 g Grünkohl, 300 g Lauch
200 g junger Fontina
400 g Rinderhackfleisch
1 Ei, Salz, Pfeffer
2 EL Paniermehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL neutrales Öl
200 ml trockener Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
250 Schlagsahne
Muskat, frisch gerieben

Grünkohlchips:

100 g Grünkohl
200 ml Öl zum Frittieren, Salz



1. Für die Suppe Grünkohlblätter von den Blattstielen abbrechen, sorgfältig waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Fontina fein reiben.
2. Für die Hackbällchen Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer, Paniermehl und Paprikapulver sorgfältig mit den Händen verkneten. Aus der Masse etwa 16 gleich große Bällchen rollen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rundum braun braten.
3. Inzwischen für die Suppe restliches Öl in einem Suppentopf erhitzen, Lauch und Grünkohl darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und um die Hälfte einkochen. Brühe, Sahne und Käse zugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen.
4. Für die Grünkohlchips Grünkohlblätter von den Blattstielen abbrechen, sorgfältig waschen und sehr gut trocken tupfen (wichtig, damit das Fett nicht spritzt!). Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Grünkohlblätter portionsweise im heißen Öl 1-2 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.
5. Käsesuppe nochmals mit Pfeffer, Muskat und evtl. noch mit etwas Salz abschmecken. Suppe und Hackbällchen in vorgewärmte Suppenteller geben. Grünkohlchips und etwas Pfeffer darüberstreuen und servieren.

Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln

(für 4 Portionen)

200 g getrocknete kleine weiße Bohnen
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
250 g Drillinge
Salz
3 Merguez a' 60 g
1 Knoblauchzehe
70 g getrocknete Tomaten, in Öl
300 g Rosenkohl
6 Stiele Thymian
½ rote Pfefferschote
1 EL Olivenöl
Pfeffer, 1 TL Tomatenmark
200 ml trockener Weißwein
5 Stiele Liebstöckel



1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Am Tag danach Bohnen abgießen, Bohnen mit 1,5 l Wasser, Lorbeerblättern und Rosmarin in einem Topf aufkochen und offen bei milder Hitze 30-40 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen, pellen und halbieren. Bohnen abgießen, dabei 400 ml Bohnensud auffangen. Beides abkühlen lassen.
4. Merguez-Brät aus der Pelle lösen und grob zerpfeifen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Rosenkohl putzen, waschen, trocken tupfen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen. Merguez-Brät darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und weitere 3-4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Tomatenstreifen, Thymian, Tomatenmark und Pfefferschotenringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Bohnen und Bohnensud zugeben, aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
6. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Eintopf mit Liebstöckel bestreuen und servieren.

Saibling mit Linsen, Senfsauce und Feldsalat

(für 4 Portionen)

Linsengemüse:

120 g Beluga-Linsen
2 Schalotten
2 Stiele Bohnenkraut
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Senfsauce:

2 Schalotten, 10 g Butter
1 TL Mehl
100 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahn3
1 ½ EL mittelscharfer Senf
1 ½ TL Zucker, Salz, Pfeffer

Saibling und Feldsalat:

120 g Feldsalat, 2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer
2 Saiblingsfilets, mit Haut a' 250 g
2 EL Sonnenblumenöl, 20 g Meerrettich



1. Für das Linsengemüse Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. In einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Senfsauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mehl zugeben und ca. 2 Minuten hell andünsten. Weißwein, Gemüsebrühe und Sahne unter Rühren zugießen. Sauce aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen einkochen.
3. Für das Linsengemüse Schalotten in feine Würfel schneiden. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Bohnenkraut, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Linsengemüse warm halten.
4. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Saiblingfilets trocken tupfen, ggfs. Gräten entfernen. Filets halbieren, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Saiblingfilets auf beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten braten.
5. Meerrettich schälen. Senfsauce erwärmen. Feldsalat mit der Vinaigrette mischen. Linsengemüse, Feldsalat, Saibling und Senfsauce auf Tellern anrichten. Meerrettich frisch darüber reiben und servieren.

Schoko-Mandel-Kuchen

(für 12 Stück)

160 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
150 g Butter
1 Vanilleschote
4 Eier
250 g Zucker, Salz
100 g gemahlener Mandeln
3 EL Backkakao
1 TL Backpulver, 80 ml Milch
24 cm Springform



- 2 Zartbitterkuvertüre grob hacken. Butter in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen.
- 3 Inzwischen Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Eier trennen. Vanillemark, Zucker und Eigelbe in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 4-5 Minuten cremig -weißlich aufschlagen. In einer weiteren Schüssel Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.
- 4 Mandeln, 2 EL Backkakao und Backpulver mischen. Geschmolzene Kuvertüre mit der Eigelbmasse mischen. Mandelmischung und Milch abwechselnd unter die Eigelbmasse rühren. Zuletzt das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
- 5 Eine mit Backpapier ausgelegte Springform fetten. Teig gleichmäßig darin verteilen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.
- 6 Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Aus der Form lösen, auf einer Platte anrichten, mit restlichem Backkakao (1 EL) bestäuben. In Stücke schneiden und servieren.