

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

**Das Menü ist heute gar nicht schwer,
für die Ruhe in der Nacht freut es alle sehr!**
25. November 2024

Mediterraner Fenchel-Fisch-Eintopf

Kalbsleberstulle

Schokoladenmousse mit Florentiner

Mediterraner Fenchel-Fisch-Eintopf

(für 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe
80 g Zwiebel
250 g Fenchelknolle
250 g gelbe Paprikaschote
½ rote Pfefferschote
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
4 Stiele Thymian
2 Lorbeerblätter
50 ml Anislikör
100 ml Weißwein
1000 ml Fischfond
10 Safranfäden
Salz, Pfeffer
200g Kabeljaufilet, ohne Haut
8 Riesengarnelen à ca. 30 g ohne Kopf, ohne Schale
2 Stiele Estragon



1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel waschen, trocken tupfen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten. Tomatenmark, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
3. Mit Anislikör und Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Fischfond und Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.
4. Inzwischen Kabeljau trocken tupfen und Gräten entfernen. Kabeljau in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Garnelen putzen, mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.
5. Fischstücke und Garnelen zum Eintopf geben, vorsichtig unterheben. Hitze reduzieren und bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.
6. Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Fischeintopf in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit Fenchelgrün und Estragonblättern bestreuen und servieren.

Kalbsleberstulle

(für 2 Portionen)

Zwiebelmarmelade:

200g Zwiebeln
2 EL neutrales Öl
40 g Zucker
50 ml Aceto Balsamico
3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer

Äpfel:

1 Apfel, 2 EL Zitronensaft
20 g Zucker,
20 g Butter

Leber und Brot:

2 Scheiben Bauernbrot
2 Scheiben Kalbsleber a ca. 80 g
2 EL Mehl
30 g Butter
1 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer
4 Halme Schnittlauch



1. Für die Zwiebelmarmelade Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei starker Hitze anbraten. Zucker und Essig zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten karamellisieren. Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfefferwürzen und beiseitestellen.
2. Apfel heiß waschen, trockenreiben, vierteln und entkernen. Viertel jeweils in 3 Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker in einer großen Pfanne hellbraun karamellisieren. Butter und Äpfel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen.
3. Brotscheiben in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht anrösten und auf einen Teller legen. Leber im Mehl wenden, das überschüssige Mehl leicht abklopfen. Butter und Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Leber darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Minutenrosa braten. Leber jeweils in 3 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch grob schneiden. Brotscheiben mit Zwiebelmarmelade bestreichen, mit Äpfeln und Leber belegen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Schokoladen-Mousse mit Florentiner

(für 6 Portionen)

Schokoladen-Mousse:

250 g Zartbitter-Schokolade, 55%

2 Eier

2 EL Haselnussgeist

500 ml Sahne

Florentiner:

30 g Zucker

1 TL Honig

20 g Butter

25 ml Schlagsahne

45 g gehobelte Haselnusskerne

Spritzbeutel mit Sterntülle



1. Für die Mousse die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier und Haselnussgeist in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Schokolade locker unterheben und die Masse kurz abkühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen und in 3 Portionen unter die abgekühlte Schoko-Masse heben. 10 Minuten kaltstellen.
3. Mousse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf 6 Gläser verteilen. Bis zum Servieren kaltstellen.
4. Für die Florentiner Zucker, Honig, Butter und Sahne in einem Topf aufkochen und 3 Minuten leicht kochen lassen. Nüsse einrühren und sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 5-7 Minuten goldbraun backen. Backpapier vom Backblech ziehen und die Florentiner abkühlen lassen. Abgekühlte Florentiner in Stücke brechen oder schneiden und mit der Mousse servieren.