

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**10. März – 14. April 2025**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Potatoes, Stremellachs und Chicken,  
wie international die Ellerauer-Köche ticken!  
10. März 2025**

**Smashed-Potatoes mit Pesto**

**Maissuppe mit Stremellachs**

**Sticky Orange Chicken mit Wildreis**

**Honig-Thymian- Madeleines**

## Smashed Potatoes mit Pesto

(für 4 Portionen)

1000 g kleine festkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
4 Frühlingszwiebeln  
4 EL Basilikum-Pesto  
(ausnahmsweise aus dem Glas)



1. Kartoffeln unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten bissfest garen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen.
2. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und vorsichtig mit einem Kartoffelstampfer andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl bestreichen.
3. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen.
4. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Smashed Potatoes mit Pesto beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

## Maissuppe mit Stremellachs und Dill-Vinaigrette

(für 4 Portionen)

### Suppe:

150 g mehlig kochende Kartoffeln  
285 g Mais aus der Dose  
(Abtropfgewicht)  
60 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
10 g Butter  
Salz, Pfeffer  
150 ml trockener Weißwein  
200 ml Schlagsahne,  
600 ml Gemüsebrühe  
150 g Stremellachs,  
1 TL Dukkah

### Dill-Vinaigrette:

6 Stiele Dill, ½ EL körniger Senf  
1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer



1. Für die Suppe Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Mais in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen und vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
3. Für die Vinaigrette inzwischen Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Dill mit Senf, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren.
4. Maissuppe im Küchenmixer fein pürieren, zurück in den Topf gießen, erwärmen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stremellachs zerzupfen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Lachs und Vinaigrette garnieren und mit etwas Dukkah bestreut servieren.

## Sticky-Orange Chicken mit Wildreis

(für 4 Portionen)

### Sticky Chicken:

2 Bio-Orangen a' 150g  
30 g frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
½ rote Chilischote  
2 EL Erdnussöl  
2 EL brauner Zucker  
4 EL Sojasauce  
1 TL Speisestärke  
4 Hähnchenbrustfilets a' 160 g  
2 Eier  
50 g Maisstärke  
100 g Mehl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
400 ml neutrales Öl zum Frittieren

### Beilagen:

250 g Wildreis, Salz, 3 Blutorangen a' 150 g  
2 EL brauner Zucker, 4 Frühlingszwiebeln  
20 g Butter



1. Für das Fleisch Orangen halbieren und 200 ml Saft auspressen. Ingwer schälen und mit Knoblauch und Chili fein schneiden. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. 150 ml Orangensaft, Zucker und Sojasauce zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten offen kochen lassen. Speisestärke mit restlichem Orangensaft verrühren. Orangen-Ingwer-Marinade mit der angerührten Stärke 4-5 Minuten unter Rühren offen köcheln lassen und leicht binden.
2. Wildreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Blutorangen heiß abspülen, trockenreiben und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Orangescheiben mit Zucker mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden.
3. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Stärke und Mehl in einem weiteren tiefen Teller mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Öl in einem schmalen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Hähnchenstücke erst durch die Eimasse ziehen, dann in der Mehlmischung wenden. In 2-3 Portionen im heißen Öl 5 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen, Orangescheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Hähnchen mit der Orangen-Ingwer-Marinade mischen. Mit Wildreis und Orangescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frühlingszwiebeln bestreut servieren.

## Honig-Thymian-Madeleines

**(für 12 Stück)**

160 g Butter, 6 Stiele Thymian  
2 Eier, 40 g Zucker  
60 g Waldhonig, 120 g Mehl  
½ TL Backpulver, Salz  
4 EL Zucker zum Wälzen

1. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und etwa 5 Minuten erhitzen, bis sich die Molke braun färbt. Vom Herd nehmen und die Nussbutter etwas abkühlen lassen. Butter durch ein sehr feines Sieb in einen weiteren Topf geben.
2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Eier, Zucker, Honig und Thymian in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen der Küchenmaschine dicklich weiß aufschlagen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Abwechseln mit 115 g gebräunter Butter unter die Ei-Zucker-Masse rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Madeleines-Teig für ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur beiseitestellen. Restliche Nussbutter beiseitestellen.
3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Mulden eines Madeleines-Blech mit wenig Nussbutter fetten. Teig in kleinen Portionen in die Mulden spritzen und glattstreichen. Madeleines im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen.
4. Madeleines aus dem Ofen nehmen, ganz kurz ruhen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Rundum mit der restlichen Nussbutter bestreichen. Madeleines vorsichtig im Zucker wälzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.