

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
10. März – 14. April 2025
www.kochen-mit-klaus.de

**Guanciale, Beurre-blanc, Romanesco und Caprese,
schöne Sachen, nur kein Käse!**
17. März 2025

Bärlauchsuppe mit Guanciale und Kokos-Gremolata

Skrei-Wirsing-Roulade mit Haselnuss-Beurre-blanc

Lammkotelettes mit Pistazienkruste und Romanesco-Röschen

Torta Caprese

Bärlauchsuppe mit Guanciale und Kokos-Gremolata

(für 4 Portionen)

Suppe:

200 g Zwiebeln
200 g mehlig kochende Kartoffeln
300 g Knollensellerie
10 g Butter
1 EL Zatar,
nordafrikanische Würzmischung
Salz, Pfeffer
200 ml trockener Weißwein
200 ml Schlagsahne
800 ml Gemüsebrühe
160 g Bärlauch

Gremolata:

30 g Kokoschips
4 Stiele glatte Petersilie, 1 Limette
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Garnierung:

100 g Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke, ersatzweise durchwachsener Speck)
4 Stiele glatte Petersilie



1. Für die Suppe Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Sellerie putzen, waschen, schälen und grob würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter Rühren farblos dünsten. Mit Zatar, Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen und offen bei milder Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Für die Gremolata Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und in einem Blitzhacker kurz mixen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trockenreiben, Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 EL Saft auspressen. Alle Zutaten in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Gremolata bis zum Servieren zugedeckt beiseitestellen.
3. Guanciale in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und Speck darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.
4. Bärlauch putzen, waschen, trocken schütteln und zusammen mit der Suppe in einem Standmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Guanciale, Gremolata und Petersilie garnieren und servieren.

Skrei-Wirsing-Roulade mit Haselnuss-Beurre-blanc

(für 6 Portionen)

Farce:

100 g Wirsing, 6 Stiele glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
8 Garnelen
(à 30 g ohne Kopf, ohne Schale)
4 EL Schlagsahne

Rouladen:

6 große Wirsingblätter
6 Skreifilets à 120 g
Salz, Pfeffer

Sauce:

120 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
4 EL Haselnussöl
70 g Haselnusskerne, ohne Haut, Salz, Pfeffer
150 ml Wermut, 300 ml Fischfond, 200 ml Sahne, 80 g kalte Butter

Wirsinggemüse:

200 g Wirsing, 10 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss



1. Für die Farce Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Wirsing und Petersilie in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und mit den Händen gut ausdrücken.
2. Garnelen trocken tupfen und entdarmen und in 1 cm große Stücke schneiden. Garnelen, Petersilie, Wirsing und Sahne in einem Blitzhacker zu einer feinen Farce mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen-Farce kaltstellen.
3. Für die Rouladen 6 äußere Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken, trocken tupfen und jeweils die Mittelrippe herausschneiden. Skreifilets trocken tupfen. 1 Bogen Frischhaltefolie 30x30 cm zuschneiden. 1 Blatt Wirsing auf das Stück Frischhaltefolie legen und mit 1-2 EL Farce gleichmäßig bestreichen. Ein Skreifilet mittig auf die Farce legen und im Wirsingblatt mithilfe der Folie von der Längsseite her fest aufrollen und die Folienenden zusammendrehen. Wirsingrolle fest in einen Bogen Alufolie einwickeln und zusammendrehen. Aus den restlichen Zutaten 5 weitere Rollen herstellen. Alle Rollen kaltstellen.
4. Butter in kleine Würfel schneiden. Sauce in einem Küchenmixer fein mixen. Durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Butterwürfel nach und nach unter Rühren in der heißen, aber nicht mehr kochenden Sauce auflösen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten. Restliche Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, halbieren und abkühlen lassen.
5. Reichlich Wasser in einem breiten Topf auf 90 Grad erhitzen. Skrei-Rouladen darin bei milder Hitze bei konstant 90 Grad 10-12 Minuten pochieren. Röllchen dabei mehrfach wenden, damit sie gleichmäßig garen.
6. Für das Wirsinggemüse Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Wirsing darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und warmhalten.
7. Rouladen halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse in die Sauce rühren und servieren.

Lammkoteletts mit Pistazienkruste und Romanesco-Röschen

(für 4 Portionen)

Lammkoteletts:

8 Lammkoteletts
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian
100 g geschälte Pistazien
3 EL altbackene Weißbrotbrösel,
fein gerieben
80 g Pecorino, frisch gerieben
2 Eier, 3 EL Olivenöl

Romanesco:

1 Kopf Romanesco
4 EL Kapern, 60 ml Gemüsefond
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Garnierung:

Pecorino, Petersilienblättchen



1. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocknen. Die Knochen der Lammkoteletts bis zum Fleischansatz mit einem Messer gut säubern und den Fettrand entfernen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt auf Raumtemperatur erwärmen lassen.
2. Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Rosmarin und Thymian staubfein, die Pistazien grob hacken. Alles mit geriebenem Weißbrot und Parmesan zu einer Panade mischen. Lammkoteletts in verrührtem Ei wenden, panieren und die Panade leicht andrücken. Drei Lammkoteletts in Olivenöl auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.
3. Romanesco in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser (10 g Salz/L) al dente blanchieren. Gut abtropfen lassen und in einem Küchentuch trocknen.
4. Kapern, Gemüsefond, Zitronensaft, Olivenöl und fein gehackte Knoblauchzehen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Romanesco-Röschen darin wenden und warmhalten.
5. Jeweils 2 Lammkoteletts mit gekreuzten Rippchen auf vorgewärmte Teller setzen. Romanesco zufügen, mit Pecorino bestreuen und mit Petersilienblättchen garnieren.

Torta Caprese

(für 10 Stücke)

Torta Caprese:

150 g Zartbitter-Kuvertüre
6 Eier, Salz
150 g weiche Butter
100 g Zucker
250 g frisch gemahlene
Mandelkerne mit Haut
1 TL Zitronenschale

Mandeltopping:

2 Salbeiblätter
30 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Zimt, Salz
50 g Mandelkerne mit Haut



1. Für die Torta Caprese Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Eigelbe und Zitronenschale nacheinander unterrühren. Gemahlene Mandeln und Schokolade im Wechsel kurz unterrühren. Eischnee mit einem Teigschaber unterrühren.
2. Teig in eine mit Butter gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm) geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten backen.
3. Für das Mandeltopping inzwischen die Salbeiblätter sehr fein schneiden. Zucker, 50 ml Wasser, Vanillezucker, Zimt und eine Prise Salz in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Mandeln und Salbei zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis das Wasser verdampft ist. Bei kleiner Hitze unter Rühren weiter erhitzen, bis die Mandeln karamellisiert sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vollständig auskühlen lassen.
4. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Karamellierte Mandelmischung in einem Blitzhacker fein mixen. Torta vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Kuchenplatte setzen und mit dem Mandelkaramellmix gleichmäßig bestreuen. Am besten noch leicht lauwarm servieren.