

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

Italien, Austria, Türkei,
alles ohne Ei!
24. März 2025

Scharfe Tomatensuppe mit Paprika-Salsa

Taleggio-Brot mit Brokkoli

Gedämpfter Ingwer-Lachs mit Rosenkohl

Backhendl mit Mayonnaise bernaise

Mandel-Zitronen-Baklava

Scharfe Tomatensuppe mit Paprika-Salsa

(für 3-4 Portionen)

3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
1 kleine rote Chili-Schote
1 EL Sesamöl
4 EL cremige Erdnussbutter
2 Dosen stückige Tomaten,
a' 400 g Füllmenge
50 ml Kokosmilch
¼ Bund Koriandergrün
2 Limetten
150 g gelbe Paprika
Salz, Pfeffer
2 EL geröstete Erdnüsse
Zucker



1. 2 Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilisote putzen, waschen, entkernen und fein würfeln.
2. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ingwer und Chili zugeben, kurz mitdünsten. Erdnussbutter unterrühren. Tomaten, Kokosmilch und 200 ml Wasser zugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.
3. Inzwischen für die Salsa Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Limetten auspressen. Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Paprika und restliche Schalotte in feine Würfel schneiden und mit Koriander, Limettensaft und Schalotten mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken.
4. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salsa und Erdnüssen servieren.

Taleggio-Brot mit Brokkoli

(für 2 Portionen)

2 Scheiben Sauerteigbrot, a' 60 g
3 EL Olivenöl
4 Stiele glatte Petersilie
¼ rote Pfefferschote
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
120 g Wildbrokkoli
20 g Haselnuskerne
10 g Butter
120 g Taleggio



1. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 6-8 Minuten rösten.
2. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen, fein würfeln. Petersilie und Pfefferschote in einer Schüssel mit restlichem Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
3. Brokkoli putzen, waschen, trocken tupfen. Haselnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brokkoli und Haselnüsse darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Brote aus dem Backofen nehmen. Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. 6-7 Minuten im Backofen auf der 2. Schiene von oben überbacken.
5. Brotscheiben mit Brokkoli und Petersilien-Salsa auf vorgewärmten Tellern servieren.

Gedämpfter Ingwer-Lachs mit Rosenkohl

(für 4 Portionen)

Gemüse:

400 g Rosenkohl
Salz, Pfeffer
500 g fest kochende Kartoffeln
2 EL neutrales Öl
1 TL Koriandersaat
10 g Butter

Lachs und Sauce:

2 Kaffirlimettenblätter
30 g frischer Ingwer
1 TL Koriandersaat
200 ml Fischfond
100 ml Schlagsahne
2 EL Zitronensaft
1 EL Fischsauce, 1 TL Zitronenschale
½ -1 TL Chiliflocken
4 Lachsfilet a' 160 g, küchenfertig, ohne Haut
Salz, 20 g Butter, Pfeffer, 4 Stiele Dill



1. Für das Gemüse Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Rosenkohl darin ca. 5 Minuten vorgaren. Rosenkohl abgießen, in kaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin bei milder bis mittlerer Hitze unter Wenden 15-20 Minuten krossbraten.
3. Für den Lachs Limettenblätter waschen. Ingwer schälen und fein schneiden. 1 TL davon beiseitelegen. Restlichen Ingwer, Koriander, Fischfond, Sahne, Limettenblätter, Zitronensaft, Fischsauce in einem Topf aufkochen. Bei milder Hitze 3 Minuten kochen lassen.
4. Zitronenschale, restlichen Ingwer und Chiliflocken mischen. Lachsfilets trocken tupfen, evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Filets mit Salz und Chilimischung würzen. Filets in einen Dämpfkorb legen und über den kochenden Sud setzen. Zugedeckt etwa 6-8 Minutendämpfen, bis das Fleisch im Innern noch leicht glasig ist.
5. Für das Gemüse Koriandersaat in einem Mörser grob zerstoßen. Butter, Rosenkohl und Koriander zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden weitere 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Dämpfkorb vom Topf heben und zugedeckt warmhalten. Sud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und aufkochen. Butter zugeben und mit einem Stabmixer fein aufschäumen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Lachsfilet und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils etwas Sauce darüber träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Dill bestreuen und servieren.

Backhendl mit Mayonnaise bearnaise

(für 8 Portionen)

Backhendl:

8 Hähnchen-Oberkeulen,
ohne Knochen, ohne Haut

Salz,

80 g Butter

80 g Semmelbrösel

80 g Panko-Brösel

10 g Petersilie

5 g Kerbel

5 g Estragon

1 Prise Chilipulver

2 EL neutrales Öl

Mayonnaise bearnaise:

2 Schalotten, Salz, 25 g Kerbel

25 g Estragon, 250 g Mayonnaise

1 EL mittelscharfer Senf

4 EL Estragonessig, 2 TL Agavendicksaft



1. Für das Backhendl die Hähnchenkeulen trockentupfen. Evtl. vorhandenes Fett und Sehnen entfernen. Keulen halbieren, leicht salzen und abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel und Panko-Brösel darin 2 Minuten goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kräuter und die Hälfte der Brösel in einer Küchenmaschine fein mixen. Mit den restlichen Bröseln, 1 Prise Salz und Chilipulver mischen.
3. Hähnchenteile mit Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der mittleren Schiene 25 Minuten sanft garen.
4. Für die Mayonnaise bearnaise Schalotten fein würfeln und in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und sehr fein hacken. In einer Schüssel Schalotten, Kräuter, Mayonnaise, Senf, Estragonessig, Agavendicksaft verrühren. Abgedeckt kaltstellen.
5. Keulen aus dem Ofen nehmen, in den Kräuterbröseln wälzen und auf vorgewärmten Tellern mit Mayonnaise bearnaise servieren.

Mandel-Zitronen-Baklava

(für 24 Stücke)

170 g Zucker
100 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
400 g Mandeln mit Haut,
davon nach Belieben 100 g Rauchmandeln
50 g Marzipanrohmasse, gekühlt
2 Eiweiß
2 Tropfen Bittermandelaroma
150 g Butter
500 g Yufka-Teigblätter
3 TL Rosenwasser
80 g Honig
Auflaufform 30x22 cm



1. Für den Zitronensirup 150 g Zucker, Zitronensaft und 50 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze 2-3 Minuten kochen lassen. Zitronensirup abkühlen lassen.
2. Mandeln (und Rauchmandeln) in einem Blitzhacker mittel bis fein mahlen. Marzipan fein reiben. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei restlichen Zucker einrieseln lassen und alles zu einem cremig festen Eischnee schlagen. Mandelmischung, Marzipan und Bittermandelaroma unter das Eiweiß mischen. Butter in einem Topf zerlassen. 14 Teigblätter in Größe der Auflaufform rechteckig zuschneiden.
3. Auflaufform mit wenig Butter ausstreichen. Jeweils nacheinander 5 Teigblätter gleichmäßig mit etwas Butter bestreichen und nach und nach in die Form schichten. Die Hälfte der Mandelmasse darauf verteilen. Dann weitere 4 Blätter nacheinander mit Butter bestreichen, auf die Füllung in die Form schichten und jeweils leicht andrücken. Restliche Mandelmasse darauf verteilen und mit den restlichen, jeweils mit Butter bestrichenen Teigblättern belegen. Die eingeschichtete Mischung mit einem Scharfen Messer in 24 Rechtecke schneiden, dabei die untere Teigschicht möglichst nicht mit durchschneiden.
4. Baklava im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten goldbraun backen.
5. Vorbereiteten Zitronensirup, Rosenwasser und Honig mischen. Baklava aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Vorgeschnittene Teigstücke mit dem Messer vollständig durchtrennen. Baklava mit dem Sirup gleichmäßig tränken. Bis zum Servieren vollständig auskühlen lassen.