

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

**Suppe, Risotto, Curry, Auflauf und ein Kuchen,
für Ellerauer-Köche nicht zum Fluchen!
31. März 2025**

Kartoffelsuppe mit Kerbelöl und Nordseekrabben

Rotwein-Risotto

Thai-Erdnuss-Curry mit gebratenem Zanderfilet

Kartoffel-Merguez-Auflauf mit Manchego und Salsa verde

Erdbeer-Ricotta-Kuchen

Kartoffelsuppe mit Kerbelöl und Nordseekrabben

(für 6 Portionen)

Kerbelöl:

20 Stiele Kerbel
100 ml Sonnenblumenöl

Kartoffelsuppe:

250 g Knollensellerie
600 g mehlig kochende Kartoffeln
60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1000 ml Gemüsefond
200 ml Schlagsahne
4 Stiele Kerbel, Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
150 g Nordseekrabbenfleisch



1. Für das Kerbelöl Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Öl in einem Küchenmixer fein pürieren. Mischung in einen Topf geben und kurz erhitzen, bis das Öl Blasen zu bilden beginnt. Sofort durch ein Sieb in einen Topf gießen. Kerbelöl abkühlen lassen.
2. Für die Suppe Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und trockentupfen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein schneiden. Knoblauch ein würfeln.
3. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten. Kreuzkümmel zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, einmal aufkochen. Suppenansatz bei milder Hitze mit halb geschlossenem Deckel 20-25 Minuten kochen lassen. Inzwischen Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und beiseite stellen.
4. Zutaten im Suppenfond mit einem Stabmixer fein mixen. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsuppe mit Kerbelblättern und Pfeffer bestreuen und anrichten. Kerbelöl und Krabbenfleisch zum Toppen dazu servieren.

Rotwein-Risotto

(für 4 Portionen)

Fenchel-Rote-Bete-Salat:

400 g Rote-Bete
Salz
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
Pfeffer
3 EL Olivenöl
400 g Fenchelknolle
60 g Wildkräuter- oder Pflücksalat

Risotto:

1000 ml Gemüsefond, 200 ml Rote-Bete-Saft
50 g Schalotten, 40 g Butter
300 g Risotto-Reis, 150 ml Rotwein
60 g Pecorino, Salz, Pfeffer, Purple Curry



1. Für den Salat Rote-Bete putzen und waschen. Knollen in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen.
2. Für das Dressing inzwischen Essig und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl kräftig unterschlagen. Fenchel putzen, dabei den Strunk entfernen. Fenchel waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben hobeln. Fenchel und Dressing mischen, zugedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Beten abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen und in feine Spalten schneiden.
3. Für den Risotto Gemüsefond und Rote-Bete-Saft in einem Topf erhitzen. Schalotten in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Rotwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach immer so viel heißen Rote-Bete-Saft zugießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. Den Reis 16-18 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit noch leichtem Biss garen. Währenddessen nach und nach weiteren Fond angießen, sodass der Reis stets knapp bedeckt mit Flüssigkeit gart.
5. Inzwischen Rote-Bete-Spalten unter den marinierten Fenchel mischen. Salat verlesen, waschen und trockenschleudern.
6. Für den Risotto Pecorino fein reiben. Pecorino und restliche Butter zum Risotto geben und alles cremig verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotwein-Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Curry bestreuen. Salat vorsichtig unter das marinierte Gemüse mischen, auf dem Risotto verteilen und alles servieren.

Thai-Erdnuss-Curry mit gebratenem Zanderfilet

(für 2 Portionen)

4 Schalotten
20 g frischer Ingwer
2 Stangen Zitronengras
500 g Möhren
4 EL Erdnussöl
1 TL rote Thai-Currypaste
2 Sternanis
4 Kaffirlimettenblätter
200 ml Kokosmilch
400 ml Fischfond
100 g Jasminreis
40 g Erdnussskerne
2 Zanderfilets à 150 g
Salz
2 EL Mehl
Pfeffer
1 TL feine Erdnussbutter
4 Stiele Koriandergrün



1. Für das Curry Schalotten je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stangen mit einem Messerrücken andrücken und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, der Länge nach halbieren und schräg in ca. 4 cm breite Stücke schneiden.
2. 2 EL Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Currypaste, Sternanis, Limettenblätter und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Möhren zugeben, weitere ca. 2 Minuten dünsten. Mit Kokosmilch und Fischfond auffüllen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.
3. Inzwischen Jasminreis nach Packungsanleitung zubereiten. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Kerne grob hacken.
4. Fischfilets trocken tupfen und halbieren. Filets von beiden Seiten leicht salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Filets wenden. Pfanne vom Herd ziehen und die Filetstücke 2-3 Minuten gar ziehen lassen.
5. Curry mit Salz, Pfeffer und Erdnussbutter abschmecken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Curry und Fischfilets in vorgewärmten Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Koriander und Erdnüsse darüberstreuen. Jasminreis dazu servieren.

Kartoffel-Merguez-Auflauf mit Manchego und Salsa verde

(für 4 Portionen)

Auflauf:

600 g kleine Kartoffeln,
Salz, Pfeffer
6 Stiele Thymian
6 Merguez a'70 g
240 g rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Pimientos de Padron
1 EL neutrales Öl
1 EL Paprikamark
1 TL edelsüßes Paprikapulver
150 ml roter Portwein
200 ml Rinderfond
100 g Creme fraiche
80 g Manchego

Salsa verde:

10 g Sardellenfilets, 15 g Kapern
1 Knoblauchzehe, 6 Stiele glatte Petersilie
6 Stiele Dill, 1 Zitrone
50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer



1. Für den Auflauf Kartoffeln gut waschen, trockenreiben und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Inzwischen Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Merguez trocken tupfen und schräg halbieren. Zwiebeln in ca. 1 cm große Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pimientos putzen, waschen und trockentupfen.
2. Sonnenblumenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Merguez darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Pimientos, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Paprikamark zugeben und weitere ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Rinderfond und Creme fraiche zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Manchego fein reiben. Kartoffeln und Merguez-Mischung in einer Auflaufform verteilen und gleichmäßig mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten backen.
5. Für die Salsa verde inzwischen Sardellen und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2-3 EL Saft auspressen. Sardellen, Knoblauch, Kapern, Petersilie, Dill, Zitronenschale und Saft mit Olivenöl im Blitzhacker fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salsa verde beträufeln und servieren.

Erdbeer-Ricotta-Kuchen

(für 16-18 Stück)

Boden:

4 Eier, getrennt
160 g Zucker
Salz
1 TL fein abger. Zitronenschale
200 g Mehl
 $\frac{3}{4}$ TL Natron
8 EL Olivenöl
6 EL Zitronensaft
3 EL Milch

Creme:

250 g Ricotta, 2 TL abgeriebene Zitronenschale
3 EL Zitronensaft, 1 Pk. Vanillezucker
2 Pk Sahnefestiger
25 g Puderzucker, 250 ml Schlagsahne

Belag:

500 g Erdbeeren, 2 EL Zitronensaft
25 g Zucker



1. Für den Boden Eigelbe, 80 g Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Mehl und Natron mischen, abwechselnd mit Öl, Zitronensaft und Milch unter die Eigelbmasse rühren. Eiweiße und eine Prise Salz steif schlagen, dabei restlichen Zucker einrieseln lassen und 3 Minuten weiterschlagen. $\frac{1}{3}$ vom Eischnee unter die Eigelbmasse rühren, restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Teig in ein mit Backpapier belegtes kleines Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 auf der mittleren Schiene 22-25 Minuten backen. Boden mit Backblech auf einem Gitter abkühlen lassen.
2. Für die Creme Ricotta, Zitronenschale, Zitronensaft, Vanillezucker, 1 Pk Sahnefestiger und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Sahne und restlichen Sahnefestiger steif schlagen und vorsichtig unter die Ricottacreme heben.
3. Boden vorsichtig vom Backblech lösen, Backpapier abziehen. Boden auf eine Servierplatte setzen. Gleichmäßig mit der Ricottamasse bestreichen. 1 Stunde kaltstellen.
4. Für den Belag Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Spalten mit Zitronensaft und Zucker mischen und im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen. Erdbeeren und den entstandenen Sud kurz vor dem Servieren auf dem Kuchen verteilen und servieren.