

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
6. Januar 2014 – 10. Februar 2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Kürbis, Kalb und Kabeljau,
sind des Koches Supergau!**
13. Januar 2014

Rote Bete, im Speckmantel gebraten

Kürbis-Kartoffel-Eintopf

Kabeljaufilet mit Kartoffel-Radieschen-Salat und Meerrettich-Schmant

Kalbsgeschnetzeltes mit Ingwer und Zuckerschoten

Knusperblätter mit Himbeer-Quark-Creme

Rote Bete, im Speckmantel gebraten

(für 4 Portionen)

2 Rote Bete a' 180 g
12 dünne Scheiben Bauchspeck
1 EL Butterschmalz
2 Orangen
Pfeffer
Kürbiskernöl



1. Jede Rote-Bete-Knolle in 6 Spalten schneiden und mit jeweils 1 Scheibe Bauchspeck so einwickeln, dass die Rote-Bete komplett bedeckt sind. Die Orangen schälen, das Weiße entfernen und filetieren. Die Filets in eine leicht gefettete Auflaufform geben und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad 20 Minuten schmoren. Die Filets können ruhig etwas Farbe annehmen.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 6 Rote-Bete-Stücke in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze knusprig braten. (Nur bei mittlerer Hitze wird der Speck auch wirklich knusprig!)
3. Die Orangenfilets mit Pfeffer würzen und zusammen mit den Rote-Bete-Stücken auf Tellern anrichten. Mit 1-2 Tl Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Kürbis-Kartoffel-Eintopf

(für 4 Portionen)

600 g Muskatkürbis
(ersatzweise Butternut- oder Hokaido)
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Kräuterseitlinge
1 kleine Dose weiße Bohnen, 340 g
1 kleine Dose geschälte Tomaten, 400 g
4 Frühlingszwiebeln
500 g Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 EL Butter
100 ml Weißwein
4 Stiele Salbei
600 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL flüssiger Honig
1 Bund Schnittlauch



1. Kürbis schälen, entkernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehen andrücken. Kräuterseitlinge putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Tomaten grob zerkleinern und mit dem Saft in eine Schale geben. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und längs vierteln.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und die Kräuterseitlinge darin 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Butter und das restliche Olivenöl in einem schweren Bräter erhitzen. Kartoffeln darin 5-6 Minuten von allen Seiten andünsten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten, Bohnen, Kürbis, Salbei, Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Fond auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Honig würzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 35-40 Minuten auf der mittleren Schiene garen.
3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Eintopf nochmals mit Muskat abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Kabeljaufilet mit Kartoffel-Radieschen-Salat und Meerrettich-Schmant

(für 4 Portionen)

Salat:

1 kg kleine festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
6 EL Weißweinessig
1 Bund Radieschen
100 ml Hühnerbrühe
1 TL Weißweinsenf
½ Bund Schnittlauch
5 EL Traubenkern- oder Rapsöl

Fisch:

600 g Kabeljaufilet
5 EL Mehl
2 Eier
100 g Panko
Salz, Pfeffer
100 g Butterschmalz

Schmant:

100 g Salatgurke
200 g Schmant
2-3 TL geriebener Meerrettich
Salz



1. Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Essig, Brühe und Senf verschlagen, über die Kartoffeln gießen. Zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.
2. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Fischfilets waschen und gut trocken tupfen. In 8 Stücke schneiden. Mehl, verquirlte Eier und Panko jeweils in einen tiefen Teller geben.
4. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Fischfilet salzen und pfeffern, dann nacheinander in Mehl, Ei und Panko wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Blech im Backofen warm stellen.
5. Radieschen, Schnittlauch und Öl unter den Kartoffelsalat heben und mit Salz, Pfeffer und restlichen 2 EL Essig abschmecken.
6. Für den Schmant die Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Schmant, Meerrettich und Gurkenwürfel verrühren, mit Salz abschmecken.
7. Salat auf Teller verteilen, den Knusperfisch darauf anrichten. Meerrettich-Schmant dazu reichen.

Kalbsgeschnetzeltes mit Ingwer und Zuckerschoten

(für 2 Portionen)

350 g schieres Kalbsfleisch
(aus Nuss oder Rücken)
10 g Kapern
20-30 g frischer Ingwer
30 g Schalotten
3 Stiele krause Petersilie
100 g Zuckerschoten
Salz, Pfeffer
30 g Butter
100 ml Wermut
100 g Creme fraiche
100 ml Milch
200 ml Kalbsfond
1 TL Speisestärke
4 EL Sonnenblumenöl



1. Kalbfleisch putzen, Fett und Silberhäute sorgfältig entfernen. Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Zuckerschoten putzen, 1 Minute in Salzwasser garen, in ein Sieb geben, abschrecken, gut abtropfen lassen und quer halbieren.
2. 20 g Butter in einem Topf schmelzen, Ingwer und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Mit Creme fraiche, Milch und Fond auffüllen, offen 5 Minuten leicht kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit einem Schneidstab fein pürieren und einmal aufkochen. Mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und 2 Minuten kochen lassen.
3. 2 EL Öl in einer beschichteten weiten Pfanne stark erhitzen. Die Hälfte des Fleisches 3-4 Minuten braten, dabei erst schwenken und wenden, wenn die angebratene Seite goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Restliches Fleisch mit restlichem Öl genauso braten.
4. Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen. Zuckerschoten darin bei milder Hitze erwärmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit dem Schneidstab kurz aufschäumen, Kapern und Petersilie unterrühren, Kalbfleisch mit dem abgetropften Fleischsaft in der heißen Sauce kurz schwenken und mit den Zuckerschoten servieren. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Knusperblätter mit Himbeer-Quark-Creme

(für 4 Portionen)

Knusperblätter:

2 Blätter Strudelteig, 30x31 cm

3 EL flüssige Butter

3 EL Zucker

Quarkcreme:

250 g Himbeeren, frisch

oder TK-Ware 20 Minuten angetaut

7 EL Puderzucker

1 EL Zitronensaft

500 g Quark, 20 %

150 ml Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

Zum Anrichten:

Puderzucker

Himbeeren nach Belieben



1. Backofen auf 200 Gradvorheizen. 1 Strudelteigblatt auf die Arbeitsfläche legen, mit der Hälfte der Butter bepinseln, mit der Hälfte des Zuckers bestreuen, zweites Blatt drauflegen, mit restlicher Butter und restlichem Zucker bestreuen. Längs in 4 Streifen, dann quer in 3 Streifen schneiden.
2. Die entstandenen 12 Teigrechtecke auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten knusprig und goldbraun backen. Herausnehmen, mit Papier vom Blech auf ein Rost ziehen, abkühlen lassen.
3. 100 g Himbeeren sorgfältig durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, sodass nur die Kerne im Sieb zurückbleiben. Das aufgefangene Püree mit 3 EL Puderzucker und Zitronensaft verrühren und beiseite stellen.
4. Quark, 4 EL Sahne, 4 EL Puderzucker und Vanillezucker glatt rühren. Restliche Sahne steif schlagen, unterheben.
5. Jeweils 3 Knusperblätter abwechselnd mit Quarkcreme auf Dessertteller schichten. Dabei die Quarkcreme jeweils mit etwas Himbeermark beträufeln. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit einigen Himbeeren garnieren.