

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

**Von Garnelen bis zum Auflauf,
da geh'n der Köche Augen auf!**
3. Februar 2014

Apfelsinen Chutney mit Garnelen

Pilzpfanne mit Rosenkohl-Kartoffelstampf

Lasagne mit Paprika und Steinbutt

Kalbsgeschnetzeltes mit Möhren und Rösti

Krapfenaufwurf

Apfelsinen- Chutney mit Garnelen

(für 4 Portionen)

3 Apfelsinen
1 Schalotte
15 g Ingwer
1 Apfel
2 Kardamomkapseln
3 EL Öl
2 TL Senfsaat
30 g brauner Zucker
5 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
8 Riesengarnelenschwänze, ohne Schale a' 25 g
1 Eiweiß
3 EL Sesamsaat
¼ Bund Koriandergrün

1. Für das Chutney 2 Apfelsinen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Fruchtfleisch würfeln. 1 Apfelsine auspressen. Schalotte fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel ungeschält halbieren, entkernen und fein würfeln. Kardamomkapseln zerdrücken.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kardamom und Senfsaat zugeben und kurz mitbraten. Apfelsinen, Apfel, Ingwer, braunen Zucker, Essig und 50 ml Apfelsinensaft zufügen und 10 Minuten schwach kochen. Kardamom entfernen und das Chutney mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Garnelen in 2 EL Chutney-Sud marinieren. Eiweiß kurz aufschlagen. Garnelen zuerst in Eiweiß, dann in Sesamsaat wenden. restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin auf jeder Seite 2 Minuten braten.
4. Koriandergrün von den Stielen zupfen, grob hacken und mit dem Chutney mischen. Das Chutney mit den gebratenen Garnelen servieren.

Pilzpfanne mit Rosenkohl-Kartoffelstampf

(für 4 Portionen)

500 g Rosenkohl	100 g Zwiebeln
1 Stück Muskatblüte	25 g Butter
Salz, Zucker	4 EL Rapskernöl
600 g mehlig kochende Kartoffeln	Piment d' Espelette
10 g getrocknete Steinpilze	200 ml Milch
je 150 g braune und weiße Champignons	150 g Ziegenfrischkäse
150 g kleine Austernseitlinge	1 gehäufter TL fein abgeriebene Zitronenschale
150 g kleine Kräuterseitlinge	1 EL Zitronensaft
3 EL feine Schnittlauchröllchen	

1. Rosenkohl putzen und vierteln. Muskatblüte mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 gestrichenen TL Zucker im Mörser fein zerstoßen und beiseite stellen. Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Kartoffeln in kaltes Wasser legen.
2. Steinpilze mit 350 ml kochend heißem Wasser übergießen, beiseite stellen. Champignons und Seitlinge putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln in 3 mm breite Streifen schneiden.
3. Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, abgedeckt aufkochen, mit Salz würzen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Butter und 1 EL Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Rosenkohl darin 3 Minuten andünsten. Mit der Muskat-Salzmischung würzen und 6 EL Wasser zugeben. Rosenkohl abgedeckt bei milder Hitze 12-15 Minuten dünsten.
4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten und herausheben. Pilze im Bratfett bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten. Steinpilze über dem Einweichwasser ausdrücken und hacken. Steinpilzwasser vorsichtig ohne den Bodensatz in die Pfanne gießen. Steinpilze und Zwiebelstreifen unterrühren, mit Salz und Espelette würzen, bei milder Hitze 5 Minuten kochen.
5. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Milch erhitzen, zu den Kartoffeln geben. Kartoffel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Rosenkohl unter den Stampf heben und eventuell nachwürzen. Stampf warm halten.
6. Frischkäse unter die Pilze rühren. Mit Zitronenschale, -saft und 1 Prise Zucker abschmecken. Schnittlauchröllchen unterrühren und mit dem Rosenkohl-Kartoffelstampf anrichten.

Lasagne mit Paprika und Steinbutt

(für 4 Portionen)

500 g Fischgräten (von Weißfischen)	200 g gelbe Paprika
150 g Fenchel	220 g rote Paprika
100 g Porree	1 EL Weißweinessig
200 ml Wermut	Salz, Pfeffer
30 g Kartoffel	10 g Kapern
150 ml Milch	8 EL Olivenöl
150 ml Schlagsahne	4 Lasagneblätter
3-5 Dillästchen	4 Steinbuttfilets a' 120 g
70 g Butter	

1. Für die Sauce Fischgräten klein schneiden und 30 Minuten unter laufendem kaltem Wasser wässern, danach in einem Sieb abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen und grob zerkleinern. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden. Fischgräten zusammen mit 1,5 l kaltem Wasser, Fenchel, Porree und Wermut in einen Topf geben. Einmal leicht aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Fond durch ein mit Mulltuch ausgelegtes feines Sieb gießen. 200 ml Fond abmessen.
2. Kartoffel schälen, fein schneiden und in den Fond geben. Milch zugießen, bei mittlerer Hitze einmal aufkochen und 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Sahne und Dillästchen zugeben, weitere 5 Minuten garen. Sauce mit einem Schneidstab fein pürieren, durch ein feines Sieb gießen und bei milder Hitze in 15 Minuten sämig einkochen. Mit Salz abschmecken.
3. Paprika putzen, vierteln, entkernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 6-8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika häuten. Essig in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Paprika, Kapern und 5 EL Öl zugeben und ziehen lassen.
4. Lasagneblätter in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Lasagneblätter dritteln, bis zum Gebrauch zwischen feuchte Tücher legen.
5. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Steinbuttfilets darin bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten braten. Mit Salz würzen. 10 g Butter zugeben, Filets wenden und in 1 Minute fertig braten.
6. Restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Lasagneblätter darin bei milder Hitze kurz erwärmen. Die Sauce kurz erwärmen und mit einem Schneidstab aufmixen. Lasagneblätter, Paprika, Steinbutt schichtweise auf vorgewärmte Teller geben. Mit Sauce beträufeln und sofort servieren.

Kalbsgeschnetzeltes mit Möhren und Rösti

(für 4 Portionen)

Rösti:

800 g Pellkartoffeln
1 Eigelb
1 TL Kartoffelstärke
Salz, Muskat
3 EL Öl

Möhrengemüse:

500 g schmale Bundmöhren
20 g Butter
½ TL Zucker
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

Salz

1 EL gehackte Petersilie

Kalbsgeschnetzeltes:

600 g Kalbfleisch aus der Keule
Pfeffer
2 EL Öl
50 ml Weißwein
100 ml Kalbsfond
200 ml Sahne
1 Stiel Thymian
Salz

1. Für die Rösti die Pellkartoffeln pellen und grob reiben. Die Masse mit Eigelb, Stärke, Salz und Muskat mischen. Dann auf einem Tablett 2 cm dick ausbreiten. Mithilfe eines Ausstechers (5 cm) Kartoffelplätzchen formen. Mit Folie bedeckt bis zum Braten kalt stellen.
2. Für das Möhrengemüse die Möhren putzen, schälen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren in 20 g Butter andünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit 200 ml Wasser auffüllen, die Möhren sollen nur knapp bedeckt sein. Mit halb geöffnetem Deckel 12-15 Minuten garen, bis sie knapp gar sind und die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Warm halten.
3. Für das Geschnetzelte das Kalbfleisch in 3 cm große und 2 cm dicke Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen. Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze 1 Minute scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Mit Weißwein ablöschen, mit Fond und Sahne auffüllen. Thymianblättchen abzupfen und zur Sahne geben. Alles in ca. 10 Minuten cremig einkochen lassen.
4. Inzwischen 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten 5 Minuten knusprig braten.
5. Das Fleisch mit Salz würzen, in die Sauce geben, einmal aufkochen, von der Herdplatte ziehen und 3-4 Minuten in der Sauce gar ziehen lassen. Möhren erwärmen und mit der Zitronenschale, Salz und Petersilie würzen. Alles anrichten und servieren.

Krapfenauflauf

(für 8 Portionen)

800 ml Schlagsahne
2 EL Puderzucker
4 Eigelbe
2 Eier
1 TL fein abgeriebene Orangenschale
8 gefüllte Krapfen, am besten 2-3 Tage alt
½ Vanilleschote
3 EL Preiselbeeren im Glas

1. 600 ml Sahne, Puderzucker, Eigelbe, und Eier in einen Messbecher geben und mit einem Schneidstab kurz pürieren. Die Orangenschale dazugeben und ganz kurz durchmischen.
2. Die Krapfen in je 4-5 große Stücke schneiden und unregelmäßig in einer dünn mit Butter eingefetteten Auflaufform (2,5 l Inhalt) verteilen. Die Sahnemischung angießen und 5 Minuten ziehen lassen, die Krapfen dabei einmal wenden.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der untersten Schiene 40 Minuten backen, nach 25 Minuten mit Alufolie bedecken.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark auskratzen. Die restliche Sahne nicht zu steif schlagen, Vanillemark zugeben. Abwechselnd Sahne und Preiselbeeren in einer Schüssel schichten. Krapfenauflauf mit Puderzucker bestäuben und mit der Preiselbeersahne servieren.