

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
06.01.2014 - 10.02.2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Die sechste Nacht in Ellerau,
die letzte Küche ohne Frau!**
10. Februar 2014

Tapas Surf & Turf

Gelbe Linsen-Möhren-Suppe mit geröstetem Blumenkohl

Bohnen-Spinat-Salat mit Jakobsmuscheln

Schwarzwurzelpüree mit Kalbsleber

Ingwer Curd mit Feigen und Biskuit

Tapas Surf & Turf

(für 12 Stück)

150 g rote Paprikaschote
12 Scheiben Baguette, 1,5 cm dick
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 kleine Dose Bonito Ventresca in Olivenöl (Feines Bauchfleisch vom Thunfisch)
4 Scheiben Jamon Iberico, ca. 40 g
1 kleiner Granatapfel
4 EL alter Aceto balsamico
4 EL Olivenöl
Fleur de sel
Pfeffer

1. Paprika putzen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene unter dem Backofengrill 10-12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika ausdämpfen lassen und häuten. In 2 cm dicke Streifen schneiden.
2. Baguette-Scheiben auf dem Rost im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad in 4-5 Minuten goldbraun rösten. Auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Frischkäse glatt rühren. Thunfisch abtropfen lassen und in 12 Stücke teilen. Schinkenscheiben in je 3 Stücke teilen. Granatapfel halbieren, über einer Schüssel mit einem Kochlöffel auf die Schale klopfen, bis die Kerne herausfallen.
4. Kurz vor dem Servieren die Baguettescheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit Schinken, Thunfisch und Paprika belegen. Granatapfelkerne darüberstreuen und mit etwas Essig und Olivenöl beträufeln. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.

Gelbe Linsen-Möhren-Suppe mit geröstetem Blumenkohl

(für 4 Portionen)

200 g gelbe Linsen
400 g Möhren
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
20 g frischer Ingwer
1 TL Kreuzkümmelsaat
1,5 l Geflügelfond
9 EL Olivenöl
1 EL Harissa
Salz, Pfeffer
1 EL Honig
1-2 EL Zitronensaft
1 EL Schwarzkümmel
1 EL Pul biber
1 EL getrocknete Minze
250 g Blumenkohl
150 g griechischer Sahnejoghurt
4 Stiele Dill

1. Linsen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer fein würfeln. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Geflügelfond erhitzen.
2. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Möhren bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Linsen zugeben, kurz mitdünsten. Harissa und Kreuzkümmel zugeben und mit Geflügelfond auffüllen. Gemüse bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten weich garen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Suppe warm halten.
3. Für das Gewürzöl 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schwarzkümmel darin 2-3 Minuten braten. Pul biber und getrocknete Minze zugeben und sofort in eine Schale geben.
4. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl bei starker Hitze 4-5 Minuten braten. Joghurt zugeben, mit Salz würzen und bei milder Hitze 1-2 Minuten unter Rühren garen.
5. Dillspitzen abzupfen und fein schneiden. Suppe in Schalen anrichten. Je etwas von der Blumenkohlmischung auf der Suppe verteilen. Mit dem Gewürzöl beträufeln und mit Dill bestreuen.

Bohnen-Spinat-Salat mit Jakobsmuscheln

(für 4 Portionen)

½-1 rote Chilischote
1 Zitrone
2 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
6 EL gutes Olivenöl
40 g Koriandergrün
400 g Riesenbohnen, Dose
100 g Baby-Blattspinat
12 Jakobsmuscheln, ausgelöst, ohne Rogen
60 g Chorizo picante
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
Fleur de sel

1. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben. 3 EL Zitronensaft auspressen und mit 2 EL kaltem Wasser, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Chili verrühren. Koriandergrün mit den zarten Stielen hacken und unter die Vinaigrette mischen.
2. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat und Bohnen vorsichtig mit der Koriander-Vinaigrette mischen.
3. Jakobsmuscheln trocken tupfen. Chorizo pellen und sehr fein würfeln. Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizo und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten knusprig braten und dann herausheben. Bratöl noch mal stark erhitzen und die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite 30 Sekunden braten.
4. Jakobsmuscheln mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit fleur de sel würzen und die Knoblauch-Chorizo darüber verteilen.

Schwarzwurzelpüree mit Kalbsleber

(für 2 Portionen)

Püree:

400 g Schwarzwurzeln
180 g Kartoffeln
Salz
150 ml Schlagsahne 100 ml Vollmilch
1 TL Butter
Muskat
1 Spritzer Zitronensaft

Leber:

2 Scheiben Kalbsleber a' 140 g
Pfeffer
200 g weiße Zwiebeln
3 EL Pflanzenöl
8 Blätter Salbei
4 EL alter Balsamico
2 TL Butter
Salz

1. Schwarzwurzeln und Kartoffeln sorgfältig waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Sofort in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, aufkochen und ca. 15 Minuten weich garen.
2. Inzwischen Sahne und Milch in einem Topf cremig einkochen lassen. Schwarzwurzeln und Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen. In einen Mixer geben und mit der Sahne-Milch-Creme (80-100 ml) und der Butter sehr fein pürieren. Zurück in einen Topf füllen, bei sehr milder Hitze warm halten und mit Salz, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft würzen.
3. Leber in 6 gleich große Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, 1 EL Öl zugeben und die Leber auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, restliches Öl zugeben und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze weich dünsten. Salbei zugeben, mit Essig ablöschen und die Butter einrühren. Leber zugeben und 2-3 Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz würzen und mit dem Püree auf Tellern anrichten.

Ingwer Curd mit Feigen und Biskuit

(für 4 Portionen)

Biskuit:

2 Eier
60 g Zucker
25 g Butter
60 g Mehl
20 g Kakaopulver
Zucker zum Bestreuen

Curd:

25 g frischer Ingwer
2 Biolimetten
2 Zitronen
200 g Zucker
100 g Butter
2 Eier

Feigen:

4 Feigen à 50 g
60 g Honig
2 EL Limettensaft

1. Für den Biskuit Eier und Zucker mit dem Schneebesen in der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einer sehr dicklich-cremigen Masse aufschlagen.
2. Butter zerlassen. Mehl und Kakao sieben und mischen. Butter und Mehlmischung abwechselnd unter die Eimasse heben. Die Eimasse 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech (25x13) im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten backen.
3. Biskuit aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. Teigrand vom Blech lösen, Biskuit umgekehrt auf ein mit wenig Zucker bestreutes Tuch stürzen. Backpapier vorsichtig lösen, locker wieder auf den Biskuit legen.
4. Für den Curd Ingwer schälen und fein reiben. Von 1 Limette die Schale fein abreiben. Limetten und Zitronen auspressen, ergibt 100 ml Saft. Zitrus- und Zitrus- saft mit Zucker und Butter erwärmen, bis sich beides aufgelöst hat.
5. Eier aufschlagen und verquirlen. Etwas Zitronenmischung unter die Eier mischen (damit die Eier nicht gerinnen). Eimasse unter schnellem Rühren in die Zitrusmischung rühren. Masse unter schnellem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen (mindestens 30 Sekunden richtig durchkochen), durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Limettenschale und Ingwer zufügen, mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen. (die Folie soll direkt auf dem Curd aufliegen)
6. Feigen putzen und in Spalten schneiden. Mit Honig und Limettensaft 15 Minuten marinieren.
7. Biskuit in Stücke schneiden und mit Feigen und kaltem Ingwer Curd in Gläser geschichtet sofort servieren.

