

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
17.November – 22.Dezember 2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Leichte Küche, ganz egal,
ein ganz wundervolles Mahl!**
15. Dezember 2014

Lachsbeutelchen auf grünem Spargel

Spinat-Ricotta-Törtchen

Carpaccio und Tatar vom Thunfisch mit Thymian-Vinaigrette

Perlhuhnbrust mit Nusskruste und Orangensauce

Lebkuchen-Muffins

Lachsbeutelchen auf grünem Spargel

(Zutaten für 4 Personen)

800 g grüner Spargel
Salz
1 Zitrone
6 EL Olivenöl
Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen
100 g Sahne
400 g Frischkäse
12 große Scheiben Räucherlachs
12 Schnittlauchhalme
einige Salatblätter



1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Spargelstangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zitrone halbieren und auspressen. 2 EL Zitronensaft mit dem Öl verrühren, salzen und pfeffern. 1 EL Schnittlauchröllchen hineingeben. Den Spargel vorsichtig untermischen und 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
3. Die Sahne mit dem Frischkäse vermischen, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und 1 EL Schnittlauchröllchen untermischen.
4. Die Lachsscheiben ausbreiten und die Käsemischung darauf verteilen. Die Lachsscheiben jeweils oben tütenartig zusammen nehmen und mit einem Schnittlauchhalm zusammen binden.
5. Die Salatblätter auf Tellern verteilen. Den Spargel darauf anrichten und die Lachsbeutelchen darauf setzen.

Spinat-Ricotta-Törtchen

(Zutaten für 10 Portionen)

500 g frischer Blattspinat
3 EL Pinienkerne
40 g Parmesan
½ Bund Dill
2 Eier
1 Eigelb
500 g Ricotta
80 g saure Sahne
Jodsalz
Pfeffer
gemahlene Muskatnuss



1. Spinat waschen und putzen. In einen Topf geben, bei mittlerer Hitze zusammen fallen lassen. Abtropfen lassen, fein hacken. Flüssigkeit ausdrücken. Pinienkerne rösten, grob hacken. Parmesan reiben, Dill hacken. Eier und Eigelb verquirlen. Ricotta mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Saure Sahne, Eier und Gewürze unterrühren. Spinat, Parmesan, Pinienkerne und Dill unterheben. Creme in gefettete Muffinformen füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Carpaccio und Tatar vom Thunfisch mit Thymian-Vinaigrette

(für 4 Portionen)

Kartoffelchips:

2 mittelgroße fest kochende Kartoffeln
Salz

Thunfisch-Tatar:

200 g frisches Thunfischfilet
30 g Schalotten
1 Limette
3 Zweige glatte Petersilie
1 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl mit Zitrone
Salz, Pfeffer

Thymian-Vinaigrette:

30 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Honig
3 Zweige Thymian
3 EL weißer Balsamico
Salz, Pfeffer
½ EL scharfer Senf
4 EL Olivenöl

Thunfisch-Carpaccio:

3 Zweige glatte Petersilie
10 g Kerbel
1 Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl mit Zitrone
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Thunfischfilet, a' 50 g
4 kleine Strauchtomaten
50 g bunte Blattsalate



1. Für die Kartoffelchips die Kartoffeln gründlich waschen und in 1-2mm dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, ein weiteres Stück Backpapier darauf legen und mit einem 2. Backblech beschweren. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad in 10-15 Minuten goldbraun backen. Leicht salzen und abkühlen lassen.
2. Für das Tatar das Filet in 2-3 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotte pellen und fein würfeln. Die Hälfte der Limettenschale fein abreiben und ½ Limette auspressen. Petersilienblätter fein hacken. Schalotte, Limettenschale und -saft, Petersilie, Sojasauce und Olivenöl erst kurz vor dem Servieren zum Thunfischfilet geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Vinaigrette Schalotte und Knoblauch pellen und fein würfeln. Den Honig erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin kurz glasieren. Thymianzweige zugeben und mit Aceto balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den

Senf zugeben, glatt rühren und 10 Minuten ziehen lassen. Den Thymian entfernen. Das Olivenöl unter ständigem Rühren in dünnem Strahl dazu gießen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit für das Carpaccio die Petersilien- und Kerbelblätter abzupfen (8 Kerbelblätter beiseite legen) und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte der feingehackten Kräuter mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer auf Klarsichtfolie (70x45 cm) gleichmäßig verteilen. Die Fischfiletscheiben im Abstand von 5 cm drauflegen. Thunfischscheiben gleichmäßig mit den restlichen gehackten Kräutern, etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Klarsichtfolie bedecken und 2-3 mm flach klopfen..
5. Die Tomaten waschen, vierteln und mit dem Blattsalat und jeweils 1 Scheibe Thunfischfilet auf Tellern anrichten. Thunfisch dünn mit der Vinaigrette bestreichen. Aus dem Tatar mit 2 EL 4 Nocken formen und auf die Thunfischscheiben setzen. Mit Kartoffelchips und Kerbelblättern garniert sofort servieren.

Perlhuhnbrust mit Nusskruste und Orangensauce

(für 4 Portionen)

2 Orangen (600 g)
100 ml Geflügelfond
150 ml Schlagsahne
1 kleine rote Peperoni
Salz, Pfeffer
30 g Pecannusskerne
60 g Honig
4 Perlhuhnbrüste a' 150 g , mit Haut, ohne I
2 EL Öl
5 Stiele Koriandergrün



1. Orangen auspressen. 200 ml Saft, Geflügelfond und Schlagsahne bei mittlerer Hitze auf 1/3 sämig einkochen lassen. Peperoni längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Peperonistreifen in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze mitkochen lassen. Die reduzierte Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen.
2. Nüsse grob hacken und mit dem Honig verrühren. Perlhuhnbrüste säubern. Öl in einem Bräter erhitzen und die Perlhuhnbrüste bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten, mit der Hautseite zuerst. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit jeweils 1 EL Honig -Nuss- Mischung bestreichen. Im 220 Grad heißen Backofen auf der 2. Schiene von oben 6-8 Minuten braten.
3. Korianderblättchen abzupfen und grob hacken. Die Sauce erhitzen und mit den Perlhuhnbrüsten anrichten. Koriandergrün darüber streuen.
4. Dazu passt ein Mischgemüse aus Möhren, Linse und Kartoffeln.

Lebkuchen-Muffins

(Für 12 Stück)

100 g altbackene Schokoladen-Lebkuchen
150 g Orangenmarmelade
2 TL Pfefferkuchengewürz
2 EL Orangenlikör
100 g Butter
350 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz
2 Eier
50 g Zucker
150 g Honig
100 ml Milch



1. Lebkuchen in sehr kleine Würfel schneiden. Mit 50 g Orangenmarmelade, Pfefferkuchengewürz und dem Likör in einer Schüssel mischen, 20 Minuten ziehen lassen.
2. Butter bei milder Hitze in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mehl mit Backpulver und 1 kräftiger Prise Salz in eine Schüssel sieben. Eier, Zucker und Honig unter die Butter rühren, Milch dazu gießen und alles mit dem Mehl zu einem glatten, relativ dünnen Teig rühren. Lebkuchenwürfel untermischen.
3. Den Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform mit 12 Mulden verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten backen.
4. Die Muffins aus der Form nehmen. Die restliche Marmelade in einem kleinen Topf leicht erhitzen und die heißen Muffins damit einstreichen. Ganz auskühlen lassen.