

Volkshochschule Ellerau
Kochen mit Männern
17. Dezember – 22. Dezember 2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Ganz einfach wird der letzte Abend zwar nicht sein,
dank toller Köche wird das Essen trotzdem fein!!
(Da bin ich ganz sicher; Ihr habt es prima gemacht!)
22. Dezember 2014**

Rote-Linsen-Suppe

Lachsrolle mit Meerrettichkäse

Doradenfilet mit Oliven und Zwiebeln

Garnelen-Curry

Geräucherte Gänsebrust mit Apfelkompott

Kalbsfrikadellen mit roten Zwiebeln

Griechischer Joghurt mit Honig, Walnüssen und Walnussmakronen

Rote-Linsen-Suppe

(für 3 Portionen)

80 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
3 EL Öl
2 Kardamomkapseln
2 Nelken
1/1 TL Kreuzkümmelsaat
1 Pimentkorn
1 kleine Zimtstange
1 Lorbeerblatt
250 g rote Linsen
1000 ml Gemüsebrühe
300 g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer
2-3 Stiele Minze
½ TL Chiliflocken
2 Limettenspalten
2-3 EL Vollmilchjoghurt



Getränketipp: Gurken-Lassi mit Minze

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Ingwer fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken, Kreuzkümmelsaat, Piment, Zimtstange und Lorbeerblatt kurz darin anrösten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und andünsten. Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Alles bei halb geöffnetem Deckel aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Nach 10 Minuten 2-3 EL rote Linsen mit der Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen.
2. Kabeljaufilet mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Blätter von der Minze abzupfen. Lorbeer und Zimt aus der Suppe entfernen. Suppe mit dem Schneidstab grob pürieren, mit Salz und Chiliflocken abschmecken. beiseite gestellte Linsen zur Suppe geben. Kabeljau zerpfücken, mit Suppe und Minze in Schalen anrichten. Mit Limettenspalten und nach Belieben mit 2-3 EL Vollmilchjoghurt servieren.

Lachsrolle mit Meerrettichkäse

(Zutaten für 8 Personen)

75 g Weizenmehl (Typ 405)
200 ml Milch
3 Eier
1 ½ EL Öl
1 Bund Dill
300 g fettreduzierter Frischkäse
150 g Schmand
1-2 EL Meerrettich
Salz
Cayennepfeffer
300 g Räucherlachs in Scheiben



1. Mehl, Milch, Eier und Öl mit dem Handmixer verquirlen. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen
2. In einer großen Pfanne ca. 8 dünne Pfannkuchen backen, abkühlen lassen.
3. Dill hacken, Frischkäse, Dill und Schmand verrühren. Mit Meerrettich und Gewürzen abschmecken.
4. Pfannkuchen mit der Hälfte Frischkäse bestreichen. Lachsscheiben darauf verteilen, mit der übrigen Creme bestreichen. Pfannkuchen aufrollen, in Klarsichtfolie wickeln. Im Kühlschrank etwa 30 Minuten kühlen.
5. Vor dem Servieren in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Doradenfilet mit Oliven und Zwiebeln

(für 4 Personen)

1 Limette
Filets von 1 Dorade
2 große Zwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
50 g schwarze Oliven



1. Die Limette halbieren und auspressen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Limettensaft beträufeln. Den Fisch abgedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten marinieren lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten, salzen und pfeffern.
3. Die Petersilie und den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie, Koriander und Schnittlauchröllchen vermischen.
4. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Die Hälfte der Zwiebelringe in die Form geben. Die Doradenfilets etwas trockentupfen, salzen, pfeffern und auf den Zwiebeln verteilen. den Fisch mit der Kräutermischung belegen, restliche Zwiebelringe darüber verteilen und die Oliven dazugeben. Auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten garen, sofort servieren.

Garnelen-Curry

(für 4 Portionen)

50 g Tamarindenmark
4 Zwiebeln
30 g frischer Ingwer
1-2 grüne Chilischoten
200 g frisches Kokosnussfleisch
1 EL Butter
10 Stiele Koriandergrün
6 EL Öl
Zucker
Salz
1 TL Kreuzkümmelsaat
1 TL Bockshornkleesaat
2 EL gemahlener Koriander
1 TL schwarze Pfefferkörner
3 EL Curryblätter
½ TL Kurkuma
24 Garnelen, ohne Kopf und Schale



1. Tamarindenmark in 100 ml heißem Wasser auflösen, dann durch ein Sieb streichen. Die Hälfte der Zwiebeln fein würfeln, restliche Zwiebeln in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili in dünne Scheiben schneiden. Kokosnussfleisch von der braunen Schale befreien und fein raspeln.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken.
3. Inzwischen 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und 100 g der Kokosraspel darin unter Rühren 5 Minuten dünsten. 1 Prise Zucker, 1 TL Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee, gemahlene Koriander, Pfeffer und Curryblätter zugeben und 2 Minuten mitdünsten. 400 ml Wasser zugeben und in einem Mixer fein pürieren. das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. restliche Zwiebelwürfel und Chili darin 2-3 Minuten andünsten. Kokossauce, Kurkuma, Ingwer, Garnelen und Tamarindensaft zugeben. Mit Salz würzen, aufkochen, 10 Minuten kochen lassen.
4. Das Curry mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit gehacktem Koriander, den restlichen Kokosraspeln und den Zwiebelstreifen bestreut servieren.

Geräucherte Gänsebrust mit Apfelkompott

(für 10 Portionen)

400 ml Apfelsaft
4 EL Zitronensaft
2 EL mittelscharfer Senf
3 EL Honig
500 g Äpfel
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Thymianblättchen
1ß00 g Walnusskerne
20 g Zucker
15 g Butter
200 g Frise'esalat
75 g Radicchio
1 Bund Brunnenkresse
4 EL Himbeeressig
8 EL Walnussöl
1 Bund glatte Petersilie
650 g geräucherte Gänsebrust in Scheiben



1. Apfelsaft, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren und auf $\frac{1}{4}$ einkochen. Äpfel würfeln und 3 Minuten leise mitkochen lassen. Salzen, pfeffern und die Hälfte vom Thymian zugeben. Erkalten lassen.
2. Walnüsse vierteln. Zucker in einer Pfanne schmelzen und Butter darin aufschäumen. Walnüsse zugeben. Restlichen Thymian untermischen, leicht salzen. Den Krokant erkalten lassen.
3. Salate und Kresse waschen und zerzupfen. Für die Vinaigrette Essig, Öl, 6 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie hacken und hineinrühren.
4. Gänsebrust und Apfelkompott abwechselnd aufschichten. Mit Walnusskrokant und den mit Vinaigrette angemachten Salaten anrichten.

Kalbsfrikadellen mit roten Zwiebeln

(für 18 Stück)

Kartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln, ca. 240 g

Salz

Frikadellen:

20 g altbackenes Brot

50 g Schalotten

6 Stiele glatte Petersilie

30 g Butter

250 g Kalbshack

1 Ei

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

2-3 EL Pflanzenöl

Rote Zwiebeln:

30 g Zucker

100 ml Rotweinessig

100 ml Cassis

100 ml roter Portwein

Salz, Pfeffer

250 g rote Zwiebeln

1 Lorbeerblatt



1. Die Kartoffeln waschen und ca. 18 Minuten ungeschält in Salzwasser leicht bissfest garen. Dann in ein Sieb geben, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Die Kartoffeln erst einmal zugedeckt kalt stellen.
2. Für die Frikadellen das Brot ca. 5 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann kräftig ausdrücken. Die Schalotten fein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. 10 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin bei milder Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Petersilie unterrühren, die Pfanne beiseite stellen und die Schalotten abkühlen lassen.
3. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brot, der Schalottenmischung und Ei gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Die Hackmasse ca. 10 Minuten kalt stellen, danach aus der Hackmasse 18 kleine Frikadellen formen und erst einmal abgedeckt kalt stellen.
4. Für die Zwiebeln den Zucker in einem Topf leicht dunkelbraun karamellisieren. Mit Essig, Cassis und Portwein ablöschen, auf 100 ml einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Zwiebeln mit Lorbeer in den Sud geben, zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen. Zwiebeln beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. restliche Butter und das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Frikadellen herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Kartoffeln in 18 Scheiben schneiden, jeweils mit 1 Frikadelle und etwas Zwiebeln belegen und servieren.

Griechischer Joghurt mit Honig, Walnüssen und Walnussmakronen

Makronen:

150 g Butter

150 g Puderzucker

4 Eiweiße

80 g gemahlene Walnusskerne

60 g Mehl

2 TL Honig

Karamellierte Walnüsse:

4 EL Zucker

120 g Walnusskerne

Joghurt:

500g griechischer Joghurt (Schafsmilch)

4-12 EL kretischer oder Akazienhonig



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Eiweiß gut verrühren, aber nicht schaumig schlagen. Fügen Sie Walnüsse, Mehl und Honig hinzu und rühren Sie die gebräunte Butter unter. Die Masse etwas abkühlen lassen. Inzwischen das Muffinblech mit Butter einfetten, die Masse in die Vertiefungen füllen und die Makronen im vorgeheizten Ofen nach Sicht 10-15 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Für die Nüsse 3 EL Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie die Walnusskerne mit einem Holzlöffel unter. Wenn sie mit flüssigem Karamell überzogen sind, den letzten Löffel Zucker zufügen und die Nüsse zügig auf einem Backblech verteilen. Die ausgekühlten karamellisierten Walnüsse grob hacken.
3. Stechen Sie von dem Joghurt mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocken ab. Jeweils 2-3 Nocken auf Tellern anrichten und je nach Geschmack mit 1-3 EL Honig beträufeln. Alles mit den gehackten karamellisierten Walnüssen bestreuen, ein paar Walnussmakronen dazu reichen und mit Puderzucker besieben.