

**Volkshochschule Ellerau  
Kochen für Männer  
12. Januar – 16. Februar 2015**

**Aus Vietnam, Japan und der Schweiz die besten Vier,  
aus Deutschland Arme Ritter mit viel Bier!  
19. Januar 2015**

**Käse-Souffle'**

**Pastinakensuppe**

**Süßsaure Fischsuppe**

**Zitronen-Schnitzel mit japanischem Omelette**

**Arme Ritter mit Bierschaumsauce**

## Käse-Souffle'

(Für 4 Portionen)

5 Eier  
Salz  
250 g Magerquark  
2 EL Speisestärke  
100 g Emmentaler, fein gerieben  
60 g Appenzeller, fein geriebener Pfeffer  
Muskat  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
150 g Feldsalat  
1 rote Zwiebel  
1 EL grober Senf  
4 EL Weißweinessig  
Zucker  
3 EL Sonnenblumenöl



1. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, Salz und Speisestärke mit den Quirlen eines Handrührers cremig schlagen. Käse unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eischnee unterheben.
2. Einen Käsefonduetopf oder eine ofenfeste Form (20 cm Durchmesser, 10 cm hoch) mit Butter ausreiben, mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl abklopfen. Souffle'masse hineinfüllen. Auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Backofen 25 Minuten bei 210 Grad backen. Temperatur in den letzten 5 Minuten auf 230 Grad erhöhen.
3. Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Senf, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 EL Wasser und Öl verrühren. Zwiebeln untermischen.
4. Salat mit der Vinaigrette mischen, auf Tellern anrichten und mit dem Souffle' servieren.

## Pastinakensuppe

(für 4 Portionen)

50 g Schalotten  
150 g Kartoffeln  
600 g Pastinaken  
20 g Butter  
1200 ml Gemüsebrühe  
250 ml Schlagsahne  
Salz  
Muskat  
60 g Baguette  
4 Stiele Petersilie  
1 EL Öl  
20 g Butter  
30 g Sonnenblumenkerne  
½ Zitrone  
Pfeffer  
2 TL Olivenöl



1. Schalotten fein würfeln. Kartoffeln und Pastinaken schälen. 100 g Pastinaken fein würfeln und beiseite stellen. Kartoffeln und restliche Pastinaken grob in Würfel schneiden.
2. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, grobe Pastinakenwürfel und Kartoffeln darin glasig andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und zugedeckt aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen. Offen weitere 20 Minuten kochen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und beiseite stellen.
3. Baguette in feine Würfel schneiden. Die Blätter von der Petersilie abzupfen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die restlichen Pastinaken darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind. 20 g Butter, Brotwürfel und Sonnenblumenkerne zugeben und knusprig braten. Petersilie und die fein abgeriebene Schale der Zitrone untermischen.
4. Suppe erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Einlage in Tellern anrichten. Mit je ½ TL Olivenöl beträufeln.

## Süßsaure Fischsuppe

(für 4 Portionen)

3 Stiele Zitronengras  
2-4 Chilischoten 40 g Galgant  
2 Knoblauchzehen  
6 Schalotten  
1500 ml Fischfond  
20 g Koriandergrün  
Salz  
2 Frühlingszwiebeln  
4 Tomaten  
4 Garnelen, ohne Kopf, mit Schale  
2 Wolfsbarschfilets, mit Haut, ohne Gräten,  
250 g frische Lotuswurzeln  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Garnelenpaste  
1 ½ -2 EL Zucker  
6 Kaffirlimettenblätter  
6-7 EL Tamarindenmus  
6 EL Fischsauce



1. Für den Fond das Zitronengras putzen, die äußeren Blätter entfernen. Zitronengras mit dem Messerrücken flach klopfen. 1 Chilischote längs halbieren. Die Hälfte des Galgants in Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe andrücken. 2 Schalotten ungeschält längs halbieren. Alles zusammen mit dem Fischfond, der Hälfte des Korianders und 1 TL Salz in einen Topf geben. Den Fond aufkochen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.
2. Inzwischen den restlichen Galgant schälen und mit den restlichen Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Restliche Chilis in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße und Grüne getrennt in dünne Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Restlichen Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Garnelen längs halbieren und entdarmen. Fisch in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Lotoswurzeln schälen und in Scheiben schneiden.
3. Fond durch ein Sieb passieren. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Galgant, Chili und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Garnelenpaste und lotoswurzeln zugeben und kurz mitdünsten. Zucker, Kaffirlimettenblätter und Tomaten zugeben und mit dem Fischfond auffüllen. Den Fond aufkochen lassen, anschließend bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
4. Tamarindenmus und Fischsauce zugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Garnelen, Fischfilets, die Hälfte vom Koriander und das Frühlingszwiebelgrün zugeben und bei milder Hitze 6-8 Minuten zu Ende garen. Mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.

## Zitronen-Schnitzel mit japanischem Omelette

(für 8 kleine Portionen)

8 Schweinemedallions a' 40 g aus dem Filet  
3 Zitronen  
4 Eier  
2 TL Mirin  
1 TL Sojasauce  
4 TL Sonnenblumenöl  
1 Beet Shiso-Kresse  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
20 g Butter



1. Schweinemedallions nur ganz leicht plattieren. Saft von 1 Zitrone auspressen und das Fleisch darin 20 Minuten marinieren. Restliche Zitronen heiß abspülen und in 16 dünne Scheiben schneiden.
2. Eier in einer Schüssel mit Mirin und Sojasauce verrühren (aber nicht schaumig schlagen!) 1 TL Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne (ca. 21 cm) erhitzen. Wenig Eimasse in die Pfanne gießen, sodass der Boden gerade bedeckt ist. Eimasse bei milder Hitze stocken lassen. Omelette in der Pfanne vorsichtig aufrollen und an den Pfannenrand schieben. 1 TL Öl in die Pfanne geben, erneut etwas Eimasse in die Pfanne geben (das gerollte Omelette bleibt darin liegen) und langsam stocken lassen. Sobald dieses 2. Omelette gestockt ist, mit der bereits geformten Omelette-Rolle aufrollen. Mit dem restlichen Öl und der Eimasse ebenso verfahren, sodass ein dickes gerolltes Schicht-Omelette entsteht. Omelette im Backofen bei 60 Grad warm halten.
3. Kresse vom Beet schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben und Butter in die Pfanne geben und mit dem Fleisch 1 weitere Minute braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen flachen Teller legen. Zitronenscheiben weiter braten, bis sie gebräunt sind. Omelette aus dem Backofen nehmen und in 8 Scheiben schneiden. Schnitzel mit Zitronenscheiben belegen, mit dem Omelette und der Shiso-Kresse anrichten.

## Arme Ritter mit Bierschaumsauce

(für 4 Portionen)

### Arme Ritter:

1 Vanilleschote  
200 ml Milch  
100 ml Schlagsahne  
30 g Zucker  
2 Eigelb  
2 Eier  
4 Milchbrötchen vom Vortag, a' 60-70 g  
8 EL Öl  
40 g Butter

### Bierschaumsauce:

40 g Zucker  
4 Eigelb  
100 ml Pils  
4 TL Rübensirup



1. Für die Armen Ritter Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark kurz aufkochen, beiseite stellen und abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Abgekühlte Sahnemilch mit Eigelben und Eiern verquirlen und in eine flache Schale gießen.
2. Die Kruste der Brötchen mit der Haushaltsreibe fein abreiben und in einen tiefen Teller geben. Brötchen halbieren und in der Eiermilch ca. 10 Minuten einweichen, dabei mehrmals wenden.
3. Für die Bierschaumsauce Zucker, Eigelbe und Bier in einen Schlagkessel im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen in 4-5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Im lauwarmen Wasserbad warm halten, dabei öfter umrühren.
4. Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Brötchen aus der Milch nehmen, leicht abtropfen lassen und in den Bröseln rundum panieren. Brötchen im heißen Fett bei mittlerer Hitze in 4-5 Minuten rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Mit dem Rübensirup beträufeln und mit der Bierschaumsauce servieren.