

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**2. November – 7. Dezember 2015**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Ein schöner Herbst in Ellerau,  
mit Männern und der wilden Sau!**  
**2. November 2015**

**Ziegenkäse mit Roter Bete und Pistazienkrokant**

**Limetten-Süßkartoffel-Suppe**

**Saiblingsfilet mit Wirsing-Kartoffel-Stampf und Gutedel-Rahmsauce**

**Wildrücken mit Ducca-Kruste und Gratin**

**Gebackene Apfelringe**

## Ziegenkäse mit Roter Bete und Pistazienkrokant

(für 2 Portionen)

30 g Feldsalat  
40 g Zucker  
20 g Pistazienkerne  
1 TL Koriandersaat  
1 Limette  
Salz, Pfeffer

5 EL Olivenöl  
2 Rote Bete a' 125 -150 g, Vacuumpack  
2 Ziegenfrischkäsetaler a' 30 g



1. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. 2 EL Zucker in einen kleinen Topf geben und hellbraun karamellisieren. Pistazien zugeben und mit dem Holzlöffel unterrühren. Masse sofort auf ein Stück Backpapier geben und vollständig abkühlen lassen.
2. Koriander in einer Pfanne anrösten, etwas abkühlen lassen und im Mörser fein zerdrücken. Von der Limette 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Limettensaft mit Salz, Pfeffer, restlichem Zucker, Öl und Limettenschale mischen.
3. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete, Salat und Ziegenkäse auf Tellern anrichten. Pistazienkrokant hacken. Vinaigrette über Salat und Rote Bete träufeln, mit Krokant bestreuen und servieren.

## Limetten-Süßkartoffel-Suppe

(für 4 Portionen)

350 g Schweinenackensteak  
1 EL Sojasauce  
Zucker  
1 TL Speisestärke  
700 g Süßkartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Chilischote  
2 Limetten  
2 EL Butter  
250 ml Kokosmilch  
750 ml Geflügelfond  
Salz  
2 EL Öl  
8 Stiele Koriandergrün  
Pfeffer



1. Fleisch quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Sojasauce,  $\frac{1}{2}$  TL Zucker und die Speisestärke verrühren. Das Fleisch untermischen und 15 Minuten marinieren.
2. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Chili grob hacken. Schale von 1 Limette fein abreiben. Beide Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Limettenfilets und Zwiebel darin 4-5 Minuten anbraten. Chili zugeben und mit Kokosmilch und Fond auffüllen. Mit Salz würzen und zugedeckt 20 Minuten garen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise ca. 10 Minuten von allen Seiten knusprig braten.
5. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Die Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren und, wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale zum Fleisch geben und mit Pfeffer nachwürzen.
6. Die Suppe auf Tellern verteilen, mit dem Fleisch anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

## Saiblingsfilet mit Wirsing-Kartoffel-Stampf und Gutedel-Rahmsauce

(für 4 Portionen)

### Wirsing-Kartoffel-Stampf:

650 g Wirsing,  
650 g fest kochende Kartoffeln, Salz  
1 TL Kümmelsaat, 50 g Butter

### Sauce:

70 g Butter, 30 g Schalotten  
2 Wacholderbeeren,  
10 weiße Pfefferkörner,  
½ TL getrockneter Estragon  
150 ml Geflügelfond  
200 ml kräftiger Gutedel  
(z.B. Schliegener Sonnenstück)  
100 ml Sahne, 2 Eigelbe, Zucker  
Piment de Espelette, 4-5 Stiele Estragon

### Saiblingsfilets:

4 Saiblingsfilets, mit Haut, a' ca. 150 g  
Salz, Pfeffer, 3 EL Mehl, 2 EL Butterschmalz



1. Aus den Wirsingblättern die harten Mittelrippen keilförmig herausschneiden. Blätter halbieren und quer in fingerbreite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Wirsing untermischen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze weitere 15 Minuten kochen.
3. Inzwischen den Kümmel im Mörser grob zerstoßen. Butter mit dem Kümmel in einer Pfanne zerlassen. Wirsing-Kartoffelmischung abgießen und im Topf mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Kümmelbutter unterrühren, Stampf warm halten.
4. 60 g Butter in kleinen Stücken einfrieren. Schalotte fein würfeln und in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Wacholder mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken, Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Wacholder, Pfeffer, Estragon, Fond und Wein zu den Schalotten geben und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.
5. Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren. Sauce einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Sahne und Eigelb verrühren und mit dem Schneebesen unter die Sauce rühren. Unter Rühren bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Gefrorene Butter stückchenweise mit dem Schneidstab unter die Sauce mixen. Mit 1 Prise Zucker und Piment de Espelette abschmecken. Nach Belieben Estragonblättchen fein schneiden und unter die Sauce rühren.
6. Fischfilets von eventuell vorhandenen Gräten befreien und schräg halbieren. Fleischseiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch im Mehl wenden und in einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz bei mittlerer bis starker Hitze auf der Fleischseite 2 Minuten braten, wenden und weitere 2-3 Minuten auf der Hautseite braten.

## Wildrücken mit Ducca-Kruste und Gratin

(für 2 Portionen)

### Gratin:

350 g fest kochende Kartoffeln,  
100 g Maronen, (gegart)  
3 Stiele Thymian, 10 g Butter  
200 ml Sahne, Salz, 20 g Parmesan

### Wildrücken mit Ducca-Kruste:

2 Stücke Wildrücken, a' 120-150 g,  
Reh, Hirsch oder Wildschwein  
Salz, Pfeffer, 1 EL Öl,  
2 EL Orangenmarmelade

30 g Ducca-Mischung aus: 10 g Haselnüssen, 5 g geschälter Sesamsaat, 10 g Cashew-Kernen, 3 g Koriandersaat, 2 g gemahlenem Cumin, alles nicht zu fein zerkleinert.

### Möhrengemüse:

200 g Bundmöhren, 45 g Zuckerschoten, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, 10 g Butter

### Granatapfelsauce:

1 Granatapfel, 1 EL Zucker, 20 g Butter, Salz



1. Für das Gratin die Kartoffeln schälen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden (oder hobeln). Maronen hacken, Thymianblättchen von den Stielen zupfen.. Eine Auflaufform (20 cm) dünn mit Butter ausstreichen. Kartoffeln, Maronen und Thymian in die Form schichten. Sahne in einem Topf aufkochen, 5 Minuten bei mittlerer Hitze cremig einkochen, mit Salz würzen und über die Kartoffel-Maronen-Mischung bis knapp unter den Rand der Form gießen. Parmesan fein reiben und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten backen.
2. Für den Wildrücken das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf beiden Seiten 1 Minute anbraten. Zum Gratin in den Backofen stellen und 8-10 Minuten rosa garen. Aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedeckt ruhen lassen und warm halten. Orangenmarmelade mit Ducca zu einer Paste mischen, nach Geschmack mit Salz würzen.
3. Für das Möhrengemüse Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, längs halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Möhren und Zuckerschoten darin 6-8 Minuten leicht knackig braten. Möhrengemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Für die Sauce den Granatapfel halbieren. 2 EL Kerne auslösen und beiseite stellen. Saft aus den Hälften pressen. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Mit dem Granatapfelsaft ablöschen und bei starker Hitze leicht sirupartig einkochen. Vom Herd nehmen, Butter und eine Prise Salz einrühren.
5. Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie bedeckt warm halten. Ofengrill zuschalten. Duccapaste auf den Fleischstücken verteilen und gut andrücken. In der Pfanne direkt unter den Grill schieben und ca. 2 Minuten hellbraun gratinieren. Butter unter das Möhrengemüse mischen, Granatapfelkerne zugeben. Fleisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Gratin und der Granatapfelsauce servieren.

## Gebackene Apfelringe

(für 4 Portionen)

### **Karamellsauce:**

50 g Zucker, 150 ml Schlagsahne, Salz

### **Marinade:**

1 Zitrone, 3 EL brauner Rum, 40 g Zucker

3 mittelgroße Elstar, ca. 500 g

### **Ausbackteig:**

2 Eier, Salz

40 g Zucker

100 ml Weißwein

150 g Mehl

500 ml Sonnenblumenöl

150 ml Schlagsahne

15 g gehackte Pistazienkerne



1. Für die Karamellsauce Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Sahne zugießen und kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. 1 Prise Salz hinzufügen und abkühlen lassen
2. Für die Marinade die Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale, Rum und Zucker in einer Schüssel mischen.
3. Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in je 4 Scheiben schneiden. Apfelscheiben in die Marinade geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
4. Für den Ausbackteig die Eier, 1 Prise Salz und den Zucker mit den Quirlen des Handrührers 8 Minuten cremig-dicklich rühren. Weißwein zugießen, 120 g Mehl hinzufügen und locker unterheben. 20 Minuten ruhen lassen
5. Öl in einer 5 cm hohen Pfanne auf 160 Grad erhitzen. Apfelscheiben abtropfen lassen und im restlichen Mehl wenden. Nacheinander die Apfelringe durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Fett von jeder Seite goldbraun ausbacken. Ringe auf dem Ofengitter im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad warm halten.
6. Sahne steif schlagen. Je 3 Apfelringe auf einem Teller stapeln, mit Karamellsauce beträufeln und mit Schlagsahne verzieren. Mit Pistazienkernen bestreut servieren.