

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
2. November – 7. Dezember 2015
www.kochen-mit-klaus.de

**Birnen, Medaillons vom Kalb und kräftige Wasabi-Gurken,
werden veredelt von Köchen, nicht von Schurken!**
9. Dezember 2015

Kürbis-Birnen-Suppe

Blätterteigschnecken mit Spinat und Gorgonzola

Teriyaki vom Lachs in Pfeffersauce mit Wasabi-Gurken

Kalbsmedaillons mit gebratenem Rosenkohl

Quittentarte

Kürbis-Birnen-Suppe

(für 6 Portionen)

1 Butternut-Kürbis, geschält
4 reife Birnen, entkernt
1 Zwiebel
Olivenöl
Salz
1000 ml Gemüsebrühe
140 g griechischer Joghurt
½ TL Currypulver
½ TL Zimt
½ TL gemahlener Ingwer
½ TL geriebener Muskat
Popcorn zum Garnieren



1. Kürbis, Birnen und Zwiebel in Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Auf einem Backblech bei 190 Grad 30-35 Minuten rösten.
2. Mit Gemüsebrühe, Joghurt und den Gewürzen mischen und alles pürieren.
3. Im Topf 10 Minuten köcheln (aber nicht kochen) lassen.
4. In heißen Tellern servieren und mit gesalzenem Popcorn garnieren.

Blätterteigschnecken mit Spinat und Gorgonzola

(für 40 Stück)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
500 g TK-Blattspinat
etwas frisch geriebene Muskatnuss
200 g Gorgonzola
1 Ei
2 Pck. frischer Blätterteig a' 275 g
Salz, Pfeffer



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den gefrorenen Spinat dazugeben und im geschlossenen Topf auftauen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2-3 Backbleche mit Backpapier belegen. Den Gorgonzola fein würfeln. Das Ei verquirlen. 1 Packung Blätterteig ausrollen. Den Spinat gut ausdrücken und die Hälfte davon auf dem Blätterteig verteilen.
3. Anschließend die Hälfte des Gorgonzola darauf streuen. Den Blätterteig von der langen Seite eng aufrollen, dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit etwas Abstand auf eines der vorbereiteten Backbleche legen und mit dem verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen in 15-20 Minuten goldbraun backen. Mit dem restlichen Teig und der übrigen Füllung ebenso verfahren.

Teriyaki von Lachs in Pfeffersauce mit Wasabi-Gurken

(für 4 Portionen)

3 EL schwarze Pfefferkörner
2 Lachsfilets a' 150 g, mit Haut
Salz, 5-6 EL Mehl, 2 EL Öl
½ Salatgurke, 2 Schalotten
1 EL Butter
150 ml Noilly Prat
½ Bund Dill, 1-2 TL Wasabi aus der Tube
1-2 EL Creme fraiche
6 EL Teriyaki-Sauce

Sauce:

250 ml Mirin, 500 ml Geflügelbrühe,
250 ml Sojasauce
250 g Zucker, 35 g Speisestärke



1. Für die Sauce den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Mirin mit 250 ml Wasser, der Brühe und der Sojasauce auffüllen und den Zucker unterrühren. Die Sauce etwa 2 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die Sauce rühren. Die Sauce einmal aufkochen lassen, bis sie leicht bindet. (Im Kühlschrank ist die Sauce unbegrenzt haltbar!)
2. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Pfeffer grob auf eine Platte mahlen. Den Lachs salzen, mit der Hautseite auf den Pfeffer legen und fest andrücken, sodass eine Kruste entsteht. Die Lachsfilets im Mehl wenden. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Den Lachs mit der Hautseite nach oben anbraten. Den Fisch auf die Hautseite wenden, ebenfalls kurz anbraten und im Ofen in der Pfanne 2-3 Minuten fertig garen.
3. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Gurke quer in dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Gurken dazugeben, salzen und etwa 1 Minute dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und etwa 5 Minuten weiterköcheln lassen.
4. Die Dillspitzen von den Stielen zupfen und hacken. Mit Wasabi und Creme fraiche unter die Gurken rühren. Etwa 1 Minute ziehen lassen, zur Seite stellen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und auf die Seite ohne Haut legen. Die Teriyaki-Sauce dazu gießen, ziehen lassen und immer wieder löffelweise über den Fisch träufeln. Nach etwa 1 Minute vom Herd nehmen. Mit dem Gurkengemüse anrichten.

Kalbsmedaillons mit gebratenem Rosenkohl

(für 4 Portionen)

500 g Rosenkohl
1 Zwiebel
4 Kalbsmedaillons a' 80 g
5 EL Olivenöl
5 EL Sherry
200 ml Kalbsfond
1 TL eingelegter grüner Pfeffer
100 g saure Sahne
Saft von 1 Orange
Salz und Pfeffer



1. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Medaillons bei Bedarf kurz abspülen und rundherum trocken tupfen.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons in Alufolie wickeln und ruhen lassen.
3. 1 EL Öl in die Pfanne mit dem Kalbfleisch-Bratensatz geben und die Zwiebel darin andünsten. Mit Sherry ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Den Fond zugießen, grünen Pfeffer zugeben und alles bei starker Hitze einkochen lassen. Saure Sahne einrühren und erneut einkochen lassen.
4. Inzwischen in einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Rosenkohl mit der Schnittfläche nach unten 5-8 Minuten darin braten. Orangensaft zum Rosenkohl geben und diesen weitere 5 Minuten darin garen, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsmedaillons aus der Folie nehmen und mit Sauce und Rosenkohl servieren.

Quittentarte

700 g Quitten
120 g Zucker
1 Zimtstange
250 g Mehl
250 g Butter
1 Prise Salz
1 Ei
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
4 Stiele Minze
250 g Quittengelee
Saft von ½ Zitrone
1 TL Zimt
2 EL Rotwein



1. Quitten waschen, vierteln, entkernen, längs in 0,5 cm dünne Spalten schneiden. 500 ml Wasser mit 100 g Zucker und Zimt aufkochen. Quitten zugeben, 30 Minuten köcheln lassen.
2. Mehl, Butter, Salz, Ei und den restlichen Zucker rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.
3. Die Quitten durch ein Sieb abgießen, den Sud dabei auffangen und die Zimtstange entfernen. Den Sud zum Kochen bringen und offen 25 – 30 Minuten sirupartig einkochen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Tartform (24 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Teig 0,3-0,5 cm dick ausrollen. Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Boden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken und die Hülsenfrüchte darauf geben. Den Boden mittig im Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.
5. Die Minzblättchen waschen, fein hacken. Gelee, Zitronensaft, Zimt und Minze mit Rotwein erhitzen. Hülsenfrüchte und Backpapier vom Boden entfernen, Geleemischung auf den Boden streichen. Quitten darauf anordnen, mit dem Sud beträufeln. Die Tarte weitere 20-30 Minuten im Backofen backen.