

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

**Von Italien nach China,
das schmeckt prima!
16. November 2015**

Feldsalat-Cappuccino

Topinambursuppe mit Bündner Fleisch

Paniertes Fischfilet auf Lauch

Rotes Curry mit Schweinefleisch

Sweet-Spring-Roll mit Schokosauce

Feldsalat-Cappuccino

(für 4 Portionen)

400 g Lauch
200 g Kartoffeln
30 g Butter
1 Lorbeerblatt 50 ml Noilly Prat
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Milch
1 Muskatblüte (teelöffelgroß)
Salz
200 g Feldsalat
1 EL geschälte Sesamsaat
½ TL Piment de Espelette
1 EL feine Schnittlauchröllchen



1. Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig waschen und das Weiße und Hellgrüne in 1 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Lauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Minuten andünsten. Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten. Lorbeer mehrmals mit der Schere einschneiden, mit Wermut, Brühe und 250 ml Milch zugeben und zugedeckt aufkochen. Muskatblüte im Mörser fein zerstoßen. Suppe mit Salz und der Hälfte der Muskatblüte würzen. Bei milder Hitze 25 Minuten kochen.
3. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Mit der restlichen Muskatblüte und mit Piment de Espelette mischen, abkühlen lassen. Schnittlauch untermischen.
4. Suppe von der Herdplatte nehmen, Lorbeer entfernen. Feldsalat in die Suppe geben und mit dem Schneidstab (oder im Mixer) sehr fein pürieren. Suppe eventuell nachwürzen und bei mildester Hitze warm halten.
5. restliche Milch erhitzen und (am besten mit einem elektrischen Milchaufschäumer) aufschäumen. Suppe mit Milchschaum wie einen Cappuccino anrichten und mit der Sesammischung bestreuen.

Topinambursuppe mit Bündner Fleisch

(für 4 Portionen)

400 g Topinambur
100 g Zwiebeln
30 g Butter
1-2 TL Lebkuchengewürz
100 ml Weißwein
100 ml Wermut
400 ml Milch
Salz
150 ml Sahne
1 Stiel glatte Petersilie
4 Scheiben Bündner Fleisch



1. Topinambur putzen, dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. 300 g Topinambur und 1 TL Lebkuchengewürz zugeben und weitere 2-3 Minuten glasig dünsten. Mit Wein und Wermut ablöschen und stark einkochen. Mit Milch und 200 ml Wasser auffüllen und zugedeckt 20-25 Minuten bei milder Hitze kochen.
2. Inzwischen restlichen Topinambur 5 Minuten in Salzwasser legen. In ein Sieb gießen und gut abtupfen. Topinambur auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad 8-10 Minuten knusprig backen.
3. Suppe im Mixer sehr fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und gut durchdrücken. Sahne unterrühren, einmal aufkochen und bei milder Hitze 20-30 Minuten kochen lassen, bis sie sämig ist, eventuell mit Salz nachwürzen.
4. Kurz vor dem Servieren Petersilienblättchen vom Stiel zupfen und Bündner Fleisch in feine Streifen schneiden. Suppe mit dem Schneidstab schaumig aufmixen. Suppe in vorgewärmte Teller geben, mit Bündner Fleisch, Topinambur-Chips, wenig Lebkuchengewürz und Petersilie bestreuen und servieren.

Paniertes Fischfilet auf Lauch

300 g Lauch
1 TL Butter
Salz
100 ml Sahne
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
Zitronensaft
300 g Fischfilet
100 ml Sahne
Paniermehl
1 EL Butter
1 EL Olivenöl



1. Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch unter fließendem Wasser sorgfältig waschen, in Streifen schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren, auf einem Sieb gut abtropfen lassen, in der Butter kurz dünsten und vorsichtig salzen. Sahne zum Lauch gießen und reduzieren, bis eine Bindung mit dem Lauch entsteht. Mit Cayenne, Pfeffer und Zitronensaft vorsichtig würzen.
2. Filets in breite Streifen schneiden, vorsichtig salzen, durch die Sahne ziehen und dann im Paniermehl wenden. In der mäßig heißen Butter-Öl-Mischung goldgelb braten und auf das heiße Lauchgemüse setzen.

Rotes Curry mit Schweinefleisch

(für 4 Portionen)

400 g Schweinenackensteak
2-3 EL rote Curry-Paste
4-6 EL Fischsauce
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
100 g Schalotten
600 g Ananas (ca. 300 g geschälte Ananas)
2 Stiele Zitronengras
40 g Galgant-Wurzel (ersatzweise 25 g Ingwer)
8 Stiele Thai-Basilikum
6 EL Öl 1 EL Palmzucker
10 Kaffirlimettenblätter
300 ml Geflügelfond
400 ml Kokosmilch
2-4 EL Limettensaft



1. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit 10 g Curry-Paste und 1 EL Fischsauce in einer Schale vermengen. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Schalotten fein würfeln. Ananas schälen, längs vierteln, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen. Zitronengras in Stücke schneiden und mit dem Rücken eines großen Küchenmessers flach klopfen. Galgant-Wurzel schälen und in Scheiben schneiden. Thaibasilikumblätter abzupfen.
2. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten knusprig braten.
3. Inzwischen das restliche Öl in einem flachen breiten Topf erhitzen. Schalotten und restliche Curry-Paste darin 1-2 Minuten andünsten. Palmzucker, Kaffirblätter, Zitronengras und Galgant zugeben. Mit heißem Fond und Kokosmilch auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Die Hälfte der Basilikumblätter und die Paprikastreifen zugeben und weitere 5 Minuten kochen.
4. Das Fleisch zugeben, mit Fischsauce würzen und 3-4 Minuten mitgaren. Ananas untermischen und mit Limettensaft abschmecken. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreut servieren. Dazu passt am besten Reis.

Sweet Spring Roll mit Schokosauce

(für 4 Portionen)

Schokosauce:

150 ml Milch

50 g Zucker

150 g Zartbitter-Kuvertüre

Spring-Roll:

1 kleine reife Mango

20 g Zucker

Saft von ½ Limette

4 Blätter Frühlingsrollenteig (21x21 cm

verquirltes Eigelb

Öl zum Frittieren



1. Für die Schokosauce mit Milch und dem Zucker in einem Topf aufkochen. Die Kuvertüre fein hacken und unter Rühren in der heißen Milch schmelzen lassen. Die Schokoladensauce beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Für die Spring Roll die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein in feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Limettensaft marinieren.
3. Die Frühlingsrollenblätter mit jeweils 1 Spitze nach unten auf der Arbeitsfläche auslegen, auftauen lassen und die marinierte Mango parallel zur Kante der Arbeitsfläche darauf verteilen. Die untere Teigspitze über die Früchte rollen. Die seitlichen Spitzen nach innen einschlagen. Den oberen Rand innen mit Eigelb bestreichen, die Rolle vollständig aufrollen und den Teig mit den Fingern fest andrücken.
4. Das Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen und die Sweet Roll darin etwa 3 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Rolls auf kleinen Tellern mit der Schokosauce servieren und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.