

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

**Kleine Ideen für das Weihnachtsfest,  
bei Ellerauer Köchen heute im Test!**  
**23. November 2015**

**Rote-Bete-Salat mit Salzzitrone und Käse-Mousse**

**Gebackener Kürbis mit Kardamom, Limette und Chili**

**Gebratener Seeteufel auf Erbsenrisotto mit karamellisierten Trauben und  
Schalotten**

**Entenbrüstchen mit Sultaninen an Portosauce**

**Crepes mit Grapefruit-Sorbet und Cassis-Sirup**

## Rote-Bete-Salat mit Salzzitrone und Käse-Mousse

(für 4 Portionen)

300 g Rote Bete  
Salz  
150 g Ziegenfrischkäse  
100 g Speisequark, 20%  
1 EL Himbeeressig  
1 EL Rotweinessig  
4 EL Olivenöl  
1 EL Sojasauce  
8 Walnusskerne  
Zucker  
1 Salzzitrone  
1 Beet Kresse  
1 Scheibe Dinkelbrot  
10 g Butter



1. Rote Bete in reichlich Salzwasser zugedeckt ca. 50 Minuten garen und in einer Schüssel ausdampfen lassen.
2. Inzwischen Frischkäse und Quark in einer Schüssel verrühren, mit Salz würzen und abgedeckt 2 Stunden kalt stellen (so lassen sich später schönere Nocken ausstechen). Himbeer- und Rotweinessig mit Salz verrühren, Öl und Sojasauce unterrühren. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett mit 1 TL Zucker bestreuen, goldbraun rösten und karamellisieren.
3. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete mit der Vinaigrette mischen und 1 Stunde marinieren.
4. Salzzitrone in dünne Scheiben schneiden. Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Brot in lange dünne Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brot darin bei mittlerer Hitze auf 1 Seite knusprig braten.
5. Rote Bete auf Tellern anrichten, mit etwas Marinade bepinseln. Mit Salzzitronen, Walnüssen und Kresse garnieren. Mit 2 Esslöffeln Nocken aus der Käse-Mousse formen, dabei die Löffel vor und nach dem Benutzen mit Wasser befeuchten. Nocken auf die Teller setzen. Salat sofort servieren.

## Gebackener Kürbis mit Kardamom, Limette und Chili

(für 4-6 Portionen)

2 Limetten  
Maldon Sea Salt oder Fleur de Sel  
4 EL Olivenöl  
900 g Butternusskürbis  
2 EL Kardamomkapseln  
1 TL gemahlener Piment  
100 g griechischer Naturjoghurt  
30 g Tahini (Sesampaste)  
1 EL Limettensaft  
1 grüne Chilischote, in dünne Ringe geschnitten  
10 g Korianderblätter



1. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Mit einem kleinen scharfen Messer von den Limetten beide Enden abschneiden. Die Früchte senkrecht auf ein Schneidbrett stellen, dann der Rundung folgend die restliche Schale so abschneiden, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Früchte der Länge nach vierteln, jedes Viertel in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mit etwas Salz bestreuen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, vermischen und beiseite stellen.
2. Als nächstes den Butternusskürbis längs halbieren, die Samen herauskratzen und wegwerfen. Die Hälften der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten.
3. Die Kardamomkapseln im Mörser aufbrechen, die Samen auslösen, die Kapseln wegwerfen und die Samen grob zerstoßen. In eine kleine Schüssel füllen, den Piment und die restlichen 3 Esslöffel Öl zugeben, verrühren und die Kürbisspalten damit bestreichen. Diese mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten im Ofen backen, bis sie gar sind, was sich durch Einstechen mit einem Messer prüfen lässt. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen. Nach Belieben die Schale entfernen.
4. In der Zwischenzeit den Joghurt mit der Sesampaste, dem Limettensaft, 2 Esslöffeln Wasser und 1 Prise Salz verrühren. Die Sauce soll dickflüssig, aber gießfähig sein; falls nötig, mit etwas mehr Wasser verdünnen.
5. Zum Servieren die abgekühlten Kürbisspalten dekorativ auf einer Platte ordnen und mit der Joghurtsauce beträufeln. Die geviertelten Limettenscheiben samt Marinierflüssigkeit darauf verteilen, mit den Chiliringen und den Korianderblättern garnieren und servieren.

## Gebratener Seeteufel auf Erbsenrisotto mit karamellisierten Trauben und Schalotten

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
3 EL Butter, 6 EL natives Olivenöl extra  
300 g Risottoreis  
150 ml Weißwein,  
1000 ml heiße Gemüsebrühe  
je 200 g helle und blaue kernlose Weintrauben  
100 g Schalotten, 125 ml heller Traubensaft,  
Saft von 1 Zitrone  
3 EL Honig  
300 g gepalzte Erbsen  
600 g Seeteufelfilet, 4 EL Mehl  
5 EL frisch geriebener Parmesan,  
Salz, schwarzer Pfeffer



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Butter und 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Risottoreis zugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit bei großer Hitze verkochen lassen. Dann nach und nach heiße Brühe zugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe zugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20-25 Minuten garen.
2. Inzwischen die Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Die Schalotten schälen und halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten glasig dünsten. Traubensaft, Zitronensaft und Honig zu den Schalotten geben und alles bei mittlerer Hitze 2 Minuten offen kochen lassen. Die Weintrauben zugeben und die Sauce hellbraun einkochen lassen, dabei zwischendurch umrühren.
3. Die Erbsen in 100 ml Salzwasser in etwa 5 Minuten gar dünsten. Zwei Drittel der Erbsen mit 1 EL Butter und 1 EL Kochwasser fein pürieren, die übrigen Erbsen beiseite stellen.
4. Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Diese salzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin je nach Dicke von jeder Seite 3-5 Minuten braten.
5. Erbsenpüree, ganze Erbsen, Parmesan und übrige Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Erbsenrisotto mit dem gebratenen Seeteufel und der Trauben-Schalottensauce servieren.

## Entenbrüstchen mit Sultaninen an Portosauce

(für 4 Portionen)

2 Entenbrüstchen à 150 g  
Salz und Pfeffer  
1 EL Traubenkernöl  
1 EL rosa Pfeffer  
1 EL Sultaninen  
2 EL roter Porto  
50 ml Rotwein  
100 ml Geflügeljus  
1 TL kalte Butter



1. Die Entenbrüstchen auf der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze im mäßig heißem Öl zugedeckt auf der Hautseite während ungefähr 6 Minuten braten. Dann die Brüstchen wenden und immer noch zugedeckt während weitere 2 Minuten fertig braten. Die Brüstchen anschließend zugedeckt auf einem Teller am Herdrand warm stellen.
2. Die eingelegten, also weichen Pfefferkörner auf einem kleinen Sieb kurz abspülen. Sultaninen in wenig warmem Wasser einweichen.
3. Überschüssiges Bratöl abgießen, Bratsatz mit Porto und Rotwein auflösen und bei großer Hitze um mindestens die Hälfte reduzieren, mit dem Geflügeljus auffüllen, Sultaninen zufügen, alles kurz durchkochen lassen und die kalte Butter in kleinen Mengen in die Sauce schwingen. Ganz zum Schluss die Pfefferkörner zufügen.
4. Die Entenbrüstchen dünn aufschneiden, schuppenartig auf große heiße Teller legen und zum Schluss mit der heißen Sauce umgießen.

## Crepes mit Grapefruit-Sorbet und Cassis-Sirup

(für 4 Portionen)

### Grapefruit-Sorbet:

5 rosa Grapefruits a' 280 g,  
davon 1 Bio-Grapefruit  
1 Blatt weiße Gelatine,  
4 EL Zitronensaft,  
150 g Zucker

### Cassis-Sirup:

200 ml schwarzer Johannisbeernektar  
50 ml Cassis

### Crepes:

1 EL Butter, 2 Eier  
150 l Milch, 100 g Mehl  
Salz, 4 TL Öl, 1-2 TL Puderzucker



1. Bio-Grapefruit heiß waschen und trocknen, 2 TL Schale fein abreiben und beiseite stellen. Alle Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Häute sehr gut ausdrücken.
2. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. 150 ml Grapefruitsaft, Zitronensaft und Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen. Filets in einem Mixer pürieren, Grapefruitschale und Saft-Gelatine-Mischung zugeben und kurz durchmixen. Masse 35-40 Minuten in einer Eismaschine gefrieren lassen. Dann in eine flache Schale füllen und erneut 1 Stunde ins Gefriergerät stellen.
3. Für den Cassis-Sirup Nektar und Likör in einem kleinen Topf aufkochen und bei starker Hitze auf 80 ml sirupartig einkochen lassen. Sirup in ein kleines Kannchen füllen und abkühlen lassen.
4. Für die Crepes Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Eier, Milch, Butter, Mehl und 1 Prise Salz in einen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab zu einem glatten Teig pürieren.
5. Aus dem Crepes-Teig in einer beschichteten Pfanne (20 cm) in je 1 TL Öl nacheinander 4 dünne Crepes backen. Crepes abkühlen lassen. Aus dem Sorbet Kugeln abstechen. Crepes mit Sorbet und Cassis-Sirup anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.