

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

**Ein fast orientalischer Abend, oh wie fein,
nur den Nachtisch lassen wir aus Italien rein!**
30. November 2015

Avocados mit Ölsardinen

Orientalischer Bulgurauflauf

Fischeintopf mit Kokosmilch

**Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern,
Amarettosahne und Karamellmandeln**

Avocados mit Ölsardinen

(für 4 Portionen)

¼ Baguette
Olivenöl
2 Tomaten
2 Avocados
Fleur de Sel
120 g Ölsardinen (Dose)
Kresse
Pfeffer, Salz



1. Baguette in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldbraun rösten. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen, mit Fleur de Sel würzen.
2. Die Avocados mit Tomaten und Ölsardinen belegen, mit Kresse, Pfeffer und Salz bestreuen. Mit den Gerösteten Baguettescheiben belegen und servieren.

Orientalischer Bulgurauflauf

(für 4 Portionen)

Auflauf:

800 g Hokaido-Kürbis
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Mandelkerne, ohne Haut
3 EL Olivenöl
1 TL Raz el Hanout 1-2 TL Harissa
Salz, Pfeffer
200 g Bulgur
150 g cremiger Feta

Häckerle:

1 Salzzitrone
200 g Tomaten
½ Bund glatte Petersilie
4 Stiele Minze



1. Für den Auflauf Kürbis waschen, halbieren, mit dem Löffel entkernen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Paprika vierteln, putzen und grob in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. Mandeln in einem Schmortopf ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Öl in den Topf geben, Kürbis und Paprika darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Raz el Hanout und Harissa zugeben und kurz anrösten. Mit 450 ml Wasser ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bulgur in den Topf geben (der Bulgur muss vollständig mit Wasser bedeckt sein). Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten garen. Feta über den Auflauf bröckeln. Backofengrill zuschalten, Auflauf offen 2-3 Minuten überbacken. Mandeln über den Auflauf streuen.
4. Für das Häckerle Salzzitrone abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Stielansatz entfernen, Tomaten in kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Minzblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitronen, Tomaten und Kräuter mischen und mit Pfeffer würzen. Zum Auflauf servieren.

Fischeintopf mit Kokosmilch

(für 2-3 Portionen)

300 g Süßkartoffeln
300 g Hokaido-Kürbis
1 rote Chilischote
2 rote Zwiebeln
1 Bio-Limette
500 g Kabeljau- oder Seelachsfilet
400 ml Kokosmilch
200 ml Fischfond
2 Lorbeerblätter
Salz
2 EL Fischeisauce
Pfeffer



1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Kürbis ebenfalls waschen, entkernen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Chili in Ringe, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Limette heiß waschen und in Spalten schneiden. Fisch in 4 cm große Stücke schneiden.
2. Kokosmilch mit Fischfond, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Chili, Lorbeer und Salz in einem Topf aufkochen und 25-30 Minute halb zugedeckt bei milder Hitze kochen lassen. Nach 20 Minuten Limetten- und Fischstücke zugeben und 10 Minuten mitgaren. Mit Fischeisauce und Pfeffer abschmecken.

Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern, Amarettosahne und Karamellmandeln

(für 4 Portionen)

100 g weiche Butter
2 EL Mandelblättchen
70 g Zucker
100 g Zartbitterkuvertüre
2 Eier
2 Eigelb
80 g Mehl
250 g sahn
25 g Puderzucker
2 EL Amaretto



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen (7 cm) mit etwas Butter einfetten. Die Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und die Pfanne vorsichtig mit Küchenpapier auswischen.
2. In der gleichen Pfanne 1 EL Zucker schmelzen lassen. Die Mandeln wieder zugeben und im Karamell wenden, bis sie rundherum bedeckt sind. Auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
3. Die Kuvertüre grob hacken und vorsichtig über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Butter mit dem übrigen Zucker schaumig schlagen. Eier und Eigelb nach und nach unterziehen. Anschließend Mehl und geschmolzene Kuvertüre zugeben und alles glatt rühren.
4. Den Teig in die vorbereiteten Formen füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Dabei sollte die Oberfläche gebacken aussehen, der Kern aber noch flüssig sein.
5. Inzwischen die Sahn mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Amaretto löffelweise zugeben und vorsichtig unterheben.
6. Die Schokoladentörtchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann vorsichtig aus den Förmchen lösen und auf Dessertteller geben. Mit Puderzucker bestäuben und mit Amarettosahn und Karamellmandeln servieren.

Tipp:

Die vorbereiteten Förmchen (4.) müssen nicht sofort gebacken werden. Sie können tiefgefroren aufbewahrt und bei Bedarf aufgebacken werden.