

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

**Das letzte Mal in diesem Jahr,
alle Köche an die Bar!!
7. Dezember 2015**

Rote Bete mit Senfschaum

Räuchermakrelensuppe

Steinbeißer mit Spinat und Trüffeln

Rinderfilet im Blätterteig

Millefeuille mit Himbeeren

Rote Bete mit Senfschaum

(für 2 Portionen)

200 g Rote Bete
Fleur de Sel
190 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
140 g Elstar
15 g Butter
1-2 TL Puderzucker
2 Stiele Dill
2 TL Haselnussöl
Pfeffer
40 g Schalotten
1 Tl getrockneter Estragon
1 Eigelb
½-1 TL Dijon-Senf
4 TL Creme fraiche



1. Rote Bete schälen und mit etwas Fleur de Sel einreiben. Mit 40 ml Weißwein und Lorbeer in einen Bratschlauch geben, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45-50 Minuten garen.
2. Inzwischen den Apfel schälen und entkernen. Viertel in 5 mm große Würfel schneiden. 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Apfelwürfel hineingeben, mit Puderzucker bestäuben und unter Rühren rundum hellbraun karamellisieren. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Rote Bete aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in 5 mm große Würfel schneiden. Dillspitzen von den Stielen zupfen, 6 Spitzen beiseite legen. Restlichen Dill fein schneiden und mit dem Haselnussöl zur Rote Bete geben. Gut mischen und mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Senfschaum Schalotte in feine Würfel schneiden. Restliche Butter in einer Sauteuse erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Estragon zugeben und mit dem restlichen Weißwein auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen, dabei die Schalotten mit einem Esslöffel gut ausdrücken. Eigelb zugeben und über dem heißen Wasserbad in 3-4 Minuten mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Kessel vom Wasserbad nehmen. Senf unter die Creme schlagen und 2-3 Minuten weiterschlagen. Creme fraiche unterrühren.
5. Karamellierte Äpfel und Rote Bete schichtweise in 2 Gläser füllen. Senfschaum darüber verteilen, mit dem restlichen Dill garnieren und sofort servieren.

Räuchermakrelensuppe

(für 4 Portionen)

400 g Räuchermakrele
1000 ml Geflügelfond
½ Bund Kerbel
½ Bund Dill
120 g Zwiebeln
150 g Kartoffeln
1 EL Butter
100 ml trockener Weißwein
2 EL groben Senf
150 ml Schlagsahne
½ Bund Kerbel
½ Bund Dill
2 Scheiben Schwarzbrot
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Zucker



1. Die Makrele auslösen. Kopf, Gräten, Haut und 1/3 der Filets mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. ½ Bund Kerbel und ½ Bund Dill 3 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Fond durch ein feines Sieb gießen.
2. Inzwischen Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin ca. 10 Minuten weich dünsten. Mit trockenem Weißwein auffüllen und fast vollständig verkochen lassen. 2 EL groben Senf und Makrelenfond zugeben, aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
3. Inzwischen die Sahne steif schlagen, Blätter von ½ Bund Kerbel und die Spitzen von ½ Bund Dill abzupfen und grob hacken. Schwarzbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Croutons auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Geschlagene Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Makrelenstücke und Kräuter in die Suppe geben, Suppe mit Croutons bestreut servieren.

Steinbeißer mit Spinat und Trüffeln

(für 4 Portionen)

50 g Schalotten
400 g Babyspinat
60 g Butter
100 ml Noilly Prat
150 ml Schlagsahne
100 ml Milch
Salz, Pfeffer
30 g schwarze Trüffel
8 Steinbeißerfilets a' 80 g
1 EL Olivenöl
1-2 TL Speisestärke



1. Schalotten in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 20 g Butter in einer Sauteuse zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten, mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Sahne, Milch und 100g Spinat zugeben. Einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Spinatsauce durch ein feines Sieb gießen und sehr gut durchstreichen.
2. Trüffel fein hobeln, Steinbeißer mit Salz würzen. 30 g Butter mit dem Öl in einer großen Pfanne zerlassen. Steinbeißer darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3 Minuten braten. Pfanne beiseite stellen, restliche Butter und Trüffel in die Pfanne geben. Steinbeißer mit der Butter beträufeln.
3. Spinatsauce in einem breiten Topf erwärmen. Restlichen Spinat nach und nach zugeben und darin erwärmen, bis er zusammenfällt. Leicht mit Salz würzen. Spinatgemüse mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden.
4. Steinbeißer mit Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Trüffel mit einer Palette auf dem Fisch verteilen und servieren.

Rinderfilet in Blätterteig

(für 6 Portionen)

Rinderfilet:

1 EL Olivenöl, 30 g Butter
900 g Rinderfilet, Salz, Pfeffer

Kalbsfarce:

400 g schieres fettarmes Kalbfleisch
4 Stiele glatte Petersilie, 8 Stiele Thymian
1 Ei, 2 Eiweiß, 4 EL roter Portwein,
4 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Blätterteig-Mangold-Mantel:

4-5 große Blätter Mangoldgemüse (ca. 200 g)
1 Ei, 1 EL Schlagsahne
2 Pk. frischer Butter-Blätterteig a' 270 g



1. Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Rinderfilet bei starker Hitze 2-3 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite gestellt auf einem Blech abkühlen lassen.
2. Kalbfleisch fein würfeln und auf einem flachen Teller verteilt 10 Minuten einfrieren. Einsatz und Messer eines Blitzhackers einfrieren. Petersilien- und Thymianblätter abzupfen und fein schneiden.
3. Für die Farce müssen alle Zutaten eiskalt sein. Kalbfleisch in 2 Portionen im Blitzhacker mit Ei, Eiweiß, Portwein und Sahne fein mixen. Masse mit einem Spachtel in eine Schüssel geben. Petersilie und Thymian unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und kalt stellen.
4. Mangoldblätter putzen, weiße Stiele von den Blättern abschneiden und beiseite stellen. Blätter längs halbieren und die Mittelrippen entfernen. Halbierte Mangoldblätter (8-10 Stück) in kochendem Salzwasser höchstens 20 Sekunden blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und vorsichtig zwischen Küchentücher legen.
5. Für den Mantel Mangoldblätter leicht überlappend ca. 40x40 cm auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit Palette oder Spachtel die Hälfte der Farce mittig auf die Mangoldblätter streichen. Filet auf die Mangoldblätter mit Farce legen und Filet mit Farce rundum bestreichen. Mangoldblätter seitlich einklappen und das Fleisch fest mit den Blättern umschließen. Ei trennen, Eiweiß leicht aufschlagen, Eigelb mit der Sahne verrühren.
6. 1 Blätterteig entrollen und auf die Arbeitsfläche legen. Filet mittig drauflegen. Teig um das Fleisch herum mit Eiweiß bepinseln. 2. Blätterteig entrollen, mit Papier nach oben deckungsgleich über das Filet legen. Papier abziehen, Teig um das Filet herum fest andrücken. Überschüssigen Teig abschneiden.
7. Filet auf ein Backblech legen, mit der Eigelbmischung bestreichen. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad 20 Minuten garen, Hitze auf 200 Grad reduzieren und weitere 15-18 Minuten garen. Filet 5 Minuten abkühlen lassen.

Millefeuille mit Himbeeren

(für 4 Portionen)

250 g Blätterteig
Zucker
100 ml Milch
½ Vanilleschote
2 Eigelb
35 g Zucker
10 g Mehl
400 g Himbeeren
Zitronensaft
200 ml Sahne



1. Blätterteigplatten auf ein bebuttertes Backblech legen und mit einer Gabel einstechen, damit der Teig nicht aufgehen kann. Gleichmäßig mit Zucker bestreuen und im Ofen auf der mittleren Rille bei 220 Grad während ca. 15-20 Minuten backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
2. Milch zusammen mit der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen und während 10 Minuten zugedeckt neben dem Herd ziehen lassen. Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen im Rührwerk weiß- und schaumig schlagen, Mehl und die heiße Milch der Zucker-Eier-Masse zufügen, kurz durchmischen, in die kleine Kasserolle zurückgießen und auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren mit dem Holzlöffel kurz vors Kochen bringen, die Masse soll sich dabei langsam verdicken. Das Ganze durch ein Sieb drücken und kalt stellen.
3. Himbeeren verlesen, die schönsten Beeren aussortieren und als Garnitur zur Seite stellen. Die restlichen Beeren mit wenig Zitronensaft im Mixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Zuckersirup zu einer Sauce verlängern.
4. Sahne steif schlagen und 2 EL erkaltete Vanillecreme sorgfältig unterziehen. Mit einem feinen Sägemesser die Ränder der Blätterteigplatte ausgleichen, sodass am Schluss ein Rechteck von ca. 12x24 cm übrigbleibt. Dieses Rechteck der Länge nach halbieren, Blätterteigboden mit der Vanillecreme bestreichen, Blätterteigdeckel mit Puderzucker bestreuen, aufsetzen und die Ränder glatt streichen.
5. Das Band in 4 gleichmäßige Stücke schneiden. Teller mit Himbeersauce ausgießen, Millefeuille auf die Sauce setzen und mit den aussortierten Beeren garnieren.

