

Volkshochschule Ellerau

Kochen für Männer

4., 11., und 18. Januar, 29. Februar sowie 7. und 14. März 2016

www.kochen-mit-klaus.de

**Ein früher Start ins neue Jahr,
ganz bunt gemixt, das ist doch klar!
4. Januar 2016**

Kartoffel-Zitronen-Suppe mit Feldsalat-Pesto

Teigtaschen mit Romanesco

Penne mit knusprigem Kabeljau

Orientalischer Kartoffelsalat mit Merguez

Vanille-Thymian-Creme

Kartoffel-Zitronen-Suppe mit Feldsalat-Pesto

(für 4 Portionen)

Feldsalat-Pesto:

10 g Pinienkerne
40 g Feldsalat
6 EL Rapsöl
½ TL Zitronenschale, fein abgerieben
10 g Pecorino, fein gerieben
Salz, Pfeffer

Suppe:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
800 ml Gemüsefond
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
150 g Sahnejoghurt



1. Für den Feldsalat-Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Feldsalat mit Pinienkernen, Rapsöl, Zitronenschale und Pecorino in einen Blitzhacker geben. Leicht salzen und pfeffern und sehr fein mixen. in ein Glas füllen und beiseite stellen.
2. Für die Suppe die Kartoffeln schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Fond auffüllen, die Kartoffeln zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.
3. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.. 2-3 TL von der Zitronenschale in die Suppe geben und mit einem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit 2-3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt unterrühren und die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 2-3 TL Pesto auf die Suppe träufeln. Mit dem restlichen Pesto servieren.

Teigtaschen mit Romanesco

(für 18 Teigtaschen)

1200 g Romanesco
Salz
2 EL Olivenöl
30 g italienischer Hartkäse
60 g getrocknete Tomaten in Öl
fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Pfeffer
70 g Butter
6 Filoteigblätter, a' 40x30
1 Ei
1-2 EL Milch
1-2 TL Schwarzkümmelsaat



1. Romanesco putzen, Blätter und Strunk entfernen. Romanesco in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten weich garen. Romanesco in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann in ein hohes Gefäß geben und mit Öl und Käse pürieren. Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und in einer Schüssel mit dem Romanescopüree und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter in einem Topf schmelzen lassen. 3 Filoteigblätter mit etwas Butter bepinseln und deckungsgleich übereinander legen. Dann in 9 gleich große Vierecke schneiden. Das Ei trennen, Eiweiß mit einer Gabel leicht aufschlagen. Jedes Teigviereck rundum mit etwas Eiweiß bepinseln. Die Hälfte der Romanescomasse mittig auf den Teigblättern verteilen, zu Dreiecken zusammenfalten und die Ränder gut andrücken. Eigelb mit Milch verrühren und die Teigtaschen damit bestreichen, zum Schluss mit etwas Schwarzkümmelsaat bestreuen. Mit den restlichen Filoteigblättern und der restlichen Füllung genauso verfahren.
3. Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten goldbraun backen.
4. Filoteigtaschen herausnehmen und servieren. Dazu passt ein gemischter Salat mit Gurken und Tomaten.

Penne in Parmesansauce mit knusprigem Kabeljau

(für 4 Portionen)

160 g Mehl, Typ 405, gesiebt, Salz
2 TL Backpulver
200 g Knollensellerie
100 g Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
80-100 g italienischer Hartkäse
6 Stiele glatte Petersilie
1 l Öl zum Frittieren
300-400 g Kabeljaufilet,
in 8 gleichgroße Stücke geschnitten
Salz, Pfeffer
350 g Penne
4 EL Olivenöl
300 ml Schlagsahne
Dillästchen und Petersilienblättchen zum Garnieren



1. Mehl, 1 TL Salz, Backpulver und 180 ml eiskaltes Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und abgedeckt im Kühlschrank ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Sellerie schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in 1-2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Käse fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
3. Frittieröl in einem Topf auf 160-170 Grad erhitzen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mithilfe von 2 Gabeln durch den Teig ziehen und überschüssigen Teig abtropfen lassen. Fischstücke im Öl portionsweise in 2-3 Minuten goldbraun und knusprig backen. Fertig gebackene Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 Grad warm halten.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 300 ml Nudelwasser auffangen.
5. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze andünsten, Sellerie zugeben und 2 Minuten braten. Knoblauch zugeben und kurz braten. Sahne zugießen, einmal aufkochen, Hitze reduzieren und 1 Minute leicht kochen lassen. Käse und Petersilie unterrühren. Nudeln und Nudelwasser unter Rühren zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nudeln mit dem Kabeljau auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Petersilie und Dill garniert servieren.

Orientalischer Kartoffelsalat mit Merguez

800 kleine festkochende Kartoffeln, z.B. Drillinge
400 g Aubergine
5 EL Olivenöl, 2 EL helle geschälte Sesamsaat,
2 EL dunkle Sesamsaat
1 EL Kreuzkümmelsaat, Salz, 200 g Mini-Gurke
1 rote Spitzpaprika, 200 g Tomaten,
1 rote Zwiebel
90 g glatte Petersilie,
30 g Minze,
2-3 EL Granatapfelsirup
Pfeffer, Chiliflocken
150 g türkischer Joghurt, 10% Fett,
50 g Schmand
1-2 EL Zitronensaft, 2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL getrockneter Oregano, Zucker, 1-2 TL Sumach



1. Kartoffeln sorgfältig waschen und längs halbieren. Aubergine in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Auberginen in einer Schale mit 3 EL Olivenöl, je 1 EL heller und dunkler Sesamsaat, Kreuzkümmel und Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
2. Kartoffeln und Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 40 – 45 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Gurken waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Tomaten und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilien und Minzblätter von den Stielen zupfen, mittelfein hacken. Gurken, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Minze in einer Schale mit restlichem Olivenöl und Granatapfelsirup mischen. Petersiliensalat mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und abgedeckt kalt stellen.
4. Joghurt, Schmand, Zitronensaft und Sesamöl verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer, Oregano und 1 Prise Zucker abschmecken. Restliche Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen.
5. Kartoffeln und Auberginen mit dem Dressing mischen. Kartoffelsalat 30 Minuten ziehen lassen.
6. Petersiliensalat und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit Sumach und geröstetem Sesam bestreut servieren. Dazu passen Merguez.

Vanille-Thymian-Creme

(für 4 Portionen)

25 Stiele Thymian
1 Vanilleschote
200 ml Schlagsahne
200 ml Milch
90 g Zucker
7 Eigelbe, Salz
100 g Cantuccini
150 g TK-Himbeeren
50 g Puderzucker
2-3 EL Zitronensaft



1. Für die Vanille-Thymian-Creme 4 Stiele Thymian für die Dekoration beiseite legen. Die Blätter von den restlichen Thymianstielen abstreifen und grob hacken. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Beides mit Thymianblättern, Sahne, Milch und 1 EL Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Eigelbe mit dem restlichen Zucker und 1 Prise Salz in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers 4-5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vanille-Thymian-Mischung durch ein feines Küchensieb in einen kleinen Topf gießen. Mischung kurz aufkochen, dann unter Rühren auf der niedrigsten Stufe des Handrührers nach und nach unter die Eigelbmasse rühren. Zurück in den Topf gießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich-cremig ist. Vorsicht: die Sauce darf auf gar keinem Fall kochen, weil das Eigelb sonst gerinnt. In möglichst gleichmäßigen Bewegungen direkt am Topfboden entlang rühren, damit die Masse nicht ansetzt. Dann die Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, abkühlen lassen und gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.
3. Cantuccini mit einem großen Küchenmesser in jeweils 3-4 Stücke zerteilen und auf 4 Gläser verteilen. Die Vanille-Thymian-Creme gleichmäßig darüber verteilen. Mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen, damit die Creme noch etwas fester wird.
4. Für die Himbeersauce die aufgetauten Himbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft sehr fein pürieren. Durch ein feines Küchensieb streichen. Himbeersauce auf die Vanille-Thymian-Creme gießen und mit jeweils 1 Stiel Thymian dekorieren.