

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
4. Januar – 14. März 2016
www.kochen-mit-klaus.de

**Suppe, Sandwich, Lachs und Steak,
bei kaltem Wetter ein sehr schöner Weg!**
11. Januar 2016

Karottensuppe mit Zimt-Auberginenwürfeln und Ziegenfrischkäsenocken

Panierte Mozzarella-Sandwiches

Ofenlachs mit Kräutern

Steak au poivre mit Linsensalat

Schokoladentriple Schwarzwälder Art

Karottensuppe mit Zimt-Auberginenwürfeln und Ziegenfrischkäsenocken

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel
500 g Karotten
7 EL natives Olivenöl extra
1 Lorbeerblatt
2 l heiße Gemüsebrühe
½ Aubergine
2 TL brauner Zucker
1 TL Zimt
200 g Ziegenfrischkäse
4 Stiele Petersilie
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Sherry
Salz und frisch gemahlener Pfeffer



1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotten schälen und grob raspeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Karottenraspel und Lorbeerblatt dazu geben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern und alles etwa 15 Minuten kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.
2. Inzwischen die Aubergine waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine von allen Seiten anbraten. 3 EL Wasser und etwas Salz zugeben und die Aubergine bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Braunen Zucker und Zimt zu den Auberginenwürfeln in die Pfanne geben. Den Zucker leicht karamellisieren lassen und die Auberginenwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Ziegenfrischkäse glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Die Karottensuppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Sherry abschmecken. Auf 4 Teller verteilen und die Auberginenwürfel dazugeben.
6. Den Ziegenfrischkäse in Nocken auf die Suppe setzen, Suppe mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Panierte Mozzarella-Sandwiches

(für 4 Portionen)

Öl zum Frittieren
12 Scheiben Kastenweißbrot
400 g Büffelmozzarella,
in 12 dünne Scheiben geschnitten
4 Sardellenfilets,
in 1 cm große Stücke geschnitten
4 verquirlte Eier
150 g Mehl
150 g Semmelbrösel
Meersalz



1. Die Friteuse oder einen Topf mit schwerem Boden 2/3 hoch mit Öl füllen, das Öl auf 180 Grad erhitzen. Aus jeder Brotscheibe zwei Kreise (zu je 4 cm Durchmesser) ausstechen. Auf einen davon Mozzarella und 1 Stück Sardelle legen. Den anderen Brotkreis mit etwas verquirltem Ei bepinseln, auf den Mozzarella legen und fest andrücken.
2. Auf diese Weise 11 weitere Sandwiches herstellen. Mehl und Semmelbrösel separat in Schüsseln oder tiefe Teller geben. Die Sandwiches erst in Mehl wenden, dann ins Ei tauchen und zum Schluss in Brösel wenden. Die Brösel fest andrücken.
3. Die Sandwiches portionsweise im heißen Öl etwa 1 Minute frittieren, bis sie rundherum goldbraun sind. Auf Küchenpapier entfetten. Mit Meersalz bestreuen und heiß servieren.

Ofenlachs mit Kräuterfüllung

(für 10-12 Portionen)

Füllung:

1 Schalotte,
1 Knoblauchzehe,
2-3 TL Fleur de Sel
150 g glatte Petersilie,
15 Stiele Dill, 1 Limette
5 EL Olivenöl, Pfeffer

Lachs:

1 TL Koriandersaat,
1 ¼ TL Chiliflocken,
2 TL Fleur de Sel,
Pfeffer
7 EL Olivenöl,
1000 g fest kochende Kartoffeln, 400 g Lauch
4 Stangen Staudensellerie, 1 EL abgetropfte Kapern, 10 Stiele Thymian
2 Seiten Lachs a' 1000 g, mit Haut, geschuppt, entgrätet



1. Für die Füllung Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden, im Mörser mit Fleur de Sel zu einer Paste verreiben und in eine Schale füllen. Petersilienblätter mit den zarten Stielen und Dill sehr fein schneiden und zur Paste geben. Von der Limette die Schale fein abreiben und über die Kräuter geben. Limettensaft auspressen und mit dem Olivenöl zur Paste geben. Gut verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Mischung abschmecken und im Kühlschrank mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.
2. Für den Lachs Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen und in einer Schale mit 1 TL Chiliflocken, Fleur de Sel, ½ TL fein gemahlenem Pfeffer und 6 EL Öl gut verrühren. Gewürzöl beiseite stellen.
3. Kartoffeln schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden in eine große Schale hobeln. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne längs halbieren, unter fließend kaltem Wasser waschen und quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Lauch, Sellerie, Kapern, Thymian und Gewürzöl zu den Kartoffeln geben und sehr gut mischen. Gemüsemischung 10 Minuten ziehen lassen.
4. Gemüsemischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. 3 Stücke Küchengarn (a' ca. 40 cm Länge) mit ca. 10 cm Abstand nebeneinander auf die Gemüsemischung legen. 1 Lachsseite auf der Hautseite quer auf die Schnüre legen. Füllung gleichmäßig mit dem Löffel großzügig auf der Lachsseite verteilen. Restliche Lachsseite mit der Hautseite nach oben drauflegen und beide Seiten mit dem Küchengarn zusammenbinden. Lachsoberseite mit restlichem Olivenöl bepinseln und mit restlichen Chiliflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2.Schiene von unten 35-40 Minutengaren, bis die Haut knusprig ist.
5. Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Gemüsemischung auf dem Backblech servieren.

Steak au poivre mit Linsensalat

(für 4 Portionen)

1 Dose Linsen, 265 g
1 Glas gegrillte Paprika, 200 g
500 g gegarte Rote Bete
200 g Baby Blattspinat
4 Pfefferminzblätter
3 EL Rotweinessig
2 EL Wasser
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Steaks:

je 1 TL schwarzen und weißen Pfeffer und roten Kampotpfeffer
4 Rumpsteaks a' 200 g
1 EL Butterschmalz
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian



1. Linsen aus der Dose abspülen. Gegrillte Paprika und Rote Bete würfeln. Blattspinat waschen, Pfefferminzblätter hacken. Rotweinessig, Wasser, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit der Rote Bete, Paprika, Linsen, Spinat und Minze mischen.
2. Die Steaks im heißen Butterschmalz mit den angedrückten Knoblauchzehen und den Thymianzweigen auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit Pfeffer-Mix und Salz würzen, kurz ruhen lassen. Steaks in Scheiben geschnitten mit dem Linsensalat servieren.

Schokoladen-Trifle Schwarzwälder Art

(für 6 Portionen)

Teig:

50 g dunkle Kuvertüre, 70% Kakao
50 g weiche Butter
50 g Zucker, Salz
2 Eier, 50 g Mehl

Kompott:

3 Granatäpfel,
50 g Zucker,
1 Zimtstange,
2 TL Speisestärke,
400 g TK-Sauerkirschen

Schoko-Schicht und Creme:

80 g dunkle Kuvertüre, 70% Kakao
400 g Mascarpone, 250 g Speisequark, 20% Fett
3 EL Puderzucker, 3 EL Kirschwasser, 5 EL Orangensaft



1. Für den Teig Kuvertüre fein hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Butter, 20 g Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten cremig rühren. Eier trennen, Eigelbe einzeln je 30 Sekunden gut unterrühren. Kuvertüre unterrühren. Eiweiß und eine Prise Salz steif schlagen, restlichen Zucker (30 g) langsam einrieseln lassen und 2 Minuten zum festen Eischnee weiterschlagen. Eischnee auf die Kuvertüremischung geben, Mehl darauf sieben. Eischnee und Mehl vorsichtig unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (ca. 30x15) . Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten backen. Mit dem Papier vom Blech ziehen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
2. Für das Kompott Granatäpfel halbieren und wie Orangen auspressen, 250 ml Saft abmessen. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Mit Granatapfelsaft ablöschen. Zimt zugeben und so lange kochen, bis der Karamell gelöst ist. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in den kochenden Saft geben und erneut aufkochen. Kirschen zugeben, 2 Minuten bei milder Hitze kochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen, Zimtstange entfernen. 6 TL Kompott beiseite stellen.
3. Für die Schokoschicht Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Für die Creme Mascarpone, Quark, Puderzucker, Kirschwasser und Orangensaft mit den Quirlen des Handrührers auf langsamer Stufe verrühren.
4. Aus dem Schokoboden dicht an dicht 12 Kreise (7 cm) ausstechen. 6 Kreise in 6 Gläser geben, ½ des Kompotts darauf verteilen, mit ½ der Creme bedecken, eine dünne Schicht zerlassene Kuvertüre darauf geben und kurz fest werden lassen. Schichtung wiederholen, dabei mit Creme und Kuvertüre enden. Restliche Kompottkirschen auf die Gläser verteilen. Gläser 30 Minuten kalt stellen. Gut gekühlt servieren.