

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

**Feta, Skrei und Hähnchenbrust,
macht den Köchen große Lust!**
18. Januar 2016

Gemüsecrostini mit Feta

Parmesansuppe mit Jakobsmuscheln

Skrei auf Rosinengrünkohl mit Grützwurst

Würzige Sesam-Hähnchenbrust auf Kürbisgemüse

Honigglasierte Bananen

Gemüsecrostini mit Feta

(für 4 Portionen)

1 Zucchini
1 Aubergine
1 gelbe Paprikaschote
4 EL natives Olivenöl
2 Stiele Oregano
12 Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
200 g Feta
schwarzer Pfeffer
4 große Scheiben Bauernbrot
oder Ciabatta, ca. 1 cm dick



1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Zucchini, Aubergine und Paprika putzen und waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze darin anbraten.
2. Den Oregano waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Feta abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden. Oregano, Kirschtomaten, Knoblauch und Feta zum Gemüse geben und alles kurz mitbraten, bis der Feta zu schmelzen beginnt. Mit Pfeffer würzen.
3. Die Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Backblech ca. 2 Minuten im Backofen rösten. Die Gemüsemischung auf die Brotscheiben geben und die Crostini weitere 8 Minuten backen. Die Gemüsecrostini heiß servieren.

Parmesansuppe mit Jakobsmuscheln

(für 4 Portionen)

30 g Schalotten
200 g Pastinaken
3 EL ÖL
1 Bio-Zitrone
1 frisches Lorbeerblatt
100 ml weißer Wermut
500 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
40 g Pistazien, geröstet und gesalzen
150 g Mini-Römersalat
6 ausgelöste Jakobsmuscheln
100 ml Schlagsahne
100 g junger Parmesan, frisch gerieben, Salz, Piment de Espelette



1. Schalotten in feine Würfel, Pastinaken schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Pastinaken in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten glasig dünsten. Von der Zitrone die Hälfte der Schale in einem Stück dünn abschälen. Lorbeer mehrmals mit der Schere einschneiden. Zitronenschale, Lorbeer, Wermut und Brühe zu den Pastinaken geben und aufkochen. Milch zugeben, bei milder Hitze 20 Minuten zugedeckt kochen. Pistazienkerne auslösen, mittelfein hacken.
2. Salat putzen, längs halbieren und quer in 5 mm dicke Streifen schneiden. Jakobsmuscheln waagrecht halbieren. Salat und Muscheln abgedeckt kalt stellen. Sahne steif schlagen, kalt stellen.
3. Zitronenschale und Lorbeer entfernen und die Suppe fein pürieren. Käse darin unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Piment de Espelette abschmecken, bei milder Hitze warm halten.
4. Muscheln im restlichen Öl bei starker Hitze 30 Sekunden braten, dabei leicht mit Salz würzen. Muscheln wenden, weitere 30 Sekunden braten, mit Pistazien bestreuen. Muscheln warm stellen. Salat im Bratfett bei starker Hitze 2 Minuten braten.
5. Suppe unter Rühren aufkochen, Sahne hineinpürieren. Salat unterrühren. Suppe sofort mit den Muscheln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Skrei auf Rosinengrünkohl mit Grützwurst auf gebratenen Steckrübenwürfeln mit Senfkörnern

(für 4 Portionen)

Fisch:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Fenchelsaat
- ½ TL brauner Zucker
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL grobes Meersalz
- 4 Skreifilets, mit Haut a' 150 g,
- 3 EL weiche Butter, 1 EL Öl

Grünkohl:

- 30 g helle Rosinen,
- 500 g gerupfter Grünkohl, Salz
- 100 g Schalotten, 2 EL Öl, Pfeffer, 180 g Grützwurst

Steckrübenwürfel:

- 600 g Steckrübe, 3 EL Rapskernöl, 1 EL Butter, Salz, 15 g gelbe Senfkörner
- 150 g zimmerwarmer Schmand

1. Steckrübe putzen und schälen. In 1 cm dicke Scheiben, Scheiben in 1 cm große Würfel schneiden.
2. 1 EL Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Steckrüben darin 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten und mit Salz würzen. Senfkörner zu den Steckrüben in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
3. Steckrüben großzügig auf einem gefetteten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 Minuten braten, dabei einmal wenden.
4. Schmand und restliches Öl verrühren. Mit den Steckrüben zum Skrei servieren.
5. Für den Fisch Pfeffer, Fenchel, Koriander und Salz im Mörser mittelfein zerstoßen.. Fischfilets trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Skrei auf der Hautseite sorgfältig mit der Gewürzmischung einreiben und 40 Minuten kalt stellen.
6. Inzwischen für den Grünkohl die Rosinen in einer Schale mit 250 ml kochend heißem Wasser übergießen und beiseite stellen. Grünkohl verlesen, waschen und trocken schleudern. Grünkohl portionsweise in kochendem Salzwasser je 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl erneut trocken schleudern und grob hacken.
7. Schalotten längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten glasig dünsten. Grünkohl portionsweise untermischen. Rosinen mit dem Einweichwasser zugeben. Rosinengrünkohl mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt aufkochen. Kohl bei milder Hitze 15 Minuten dünsten.
8. Inzwischen für den Skrei eine ofenfeste Form (30x23) mit 1 EL Butter ausstreichen. Öl und restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch auf der Hautseite bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten. Mit der Hautseite nach oben in die vorbereitete Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der untersten Schiene weitere 5 Minuten gar ziehen lassen.
9. Grützwurst pellen, in 1 cm große Würfel schneiden, unter den Grünkohl mischen und weitere 5 Minuten dünsten. Skrei auf der Hautseite nach oben auf dem Grünkohl anrichten.



Würzige Sesam-Hähnchenbrust auf Kürbisgemüse

(für 4 Portionen)

600 g Hokaido-Kürbis
300 g Kirschtomaten
6 EL Olivenöl
200 g Schafskäse
4 Hähnchenbrustfilets a' 150 g
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersaat
1 TL edelsüßes Paprika
12 EL Sesamsaat
Salz, schwarzer Pfeffer



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kürbis waschen und vierteln, dann entkernen und in 1 cm dünne Spalten schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.
2. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbisspalten darin portionsweise von beiden Seiten scharf anbraten. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Kürbis darauf verteilen. Tomaten dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse zerbröseln und auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
3. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Pfefferkörner und Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Paprikapulver, 1 TL Salz und Sesam mischen. Die Mischung in einen tiefen Teller geben und die Filets darin wälzen. Die Sesammischung gut andrücken.
4. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. In den letzten 10-12 Minuten der Kürbisgarzeit auf das Gemüse legen und zu Ende garen. Dann alles zusammen servieren.

Honigglasierte Bananen

(für 4 Portionen)

Hippen:

2 EL geschälte Sesamsaat
30 g Puderzucker
30 g Mehl
30 ml Sahne

Bananen:

6 Mini-Bananen, ca. 300 g
20 g Butter
5-6 EL Honig
1 Msp. Zimt
350 g griechischer Sahnejoghurt
Pfefferminzblättchen zum Garnieren



1. Für die Hippen Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Puderzucker, Mehl und Sahne glatt rühren, Sesam und 1 Prise Salz einrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
2. 4 Portionen Hippenmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Masse gleichmäßig mit dem Löffelrücken ca. 15 cm lang glatt ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad ca. 8 Minuten goldbraun backen. 4 kleine Schalen (10-12 cm) bereitstellen. Fertig gebackene Hippen sofort noch heiß vom Blech in die Schälchen geben und leicht andrücken. Hippen in den Schalen abkühlen lassen.
3. Bananen schälen, längs halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Bananen darin rundum goldbraun braten, 3 EL Honig und Zimt zugeben und kurz karamellisieren lassen.
4. Joghurt glatt rühren. Je 1 kleinen Kleks auf 4 Teller geben, die Hippen damit festkleben. Je 2 EL Joghurt, 3 Bananenhälften und 1 TL Honig in den Hippen anrichten. Mit Pfefferminze garnieren.