

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
7. März-14. März 2016
www.kochen-mit-klaus.de

**Quer durch den Wintergarten,
der Frühling muss noch warten!**
7. März 2016

Seeteufelbäckchen auf Orangen-Feldsalat

Zander mit Mandel-Limetten-Gewürzmix

Backhendl mit Linsensalat

Kokosmilch mit Orangen-Papaya-Kompott und Minz-Pesto

Seeteufelbäckchen auf Orangen-Feldsalat

(für 4 Portionen)

100 g Feldsalat
3 Orangen
1 Schalotte
2 TL grober Senf
1 EL milder Weißweinessig
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl
4 Seeteufelbäckchen a' 60-120g
4 Scheiben Kastenweißbrot
2 Eiweiß
40 g Butter
1 EL Öl



1. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
2. Die Schalotte fein würfeln und mit dem aufgefangenen Orangensaft auf 3 EL Einkochen. Die Schalotten-Saft-Mischung mit 2 TL grobem Senf, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen.
3. Die Seeteufelbäckchen häuten und je in 2-4 Stücke schneiden. Das Kastenweißbrot im Blitzhacker fein zerkleinern und auf einen Teller geben. Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen.
4. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Seeteufelbäckchen rundherum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bäckchen zuerst durch das Eiweiß ziehen, dann in den Bröseln wenden, dabei die Brösel andrücken. Die Bäckchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Salat und Orangenfilets mit der Vinaigrette mischen und die Bäckchen darauf anrichten.

Zander mit Mandel-Limetten-Gewürzmix

(für 4 Portionen)

1 TL roter Pfeffer
10 g Mandelblättchen
1 Limette
3 EL Olivenöl
380 g Mangold
6 EL Pflanzenöl
30 g rote Miso-Paste
1 TL Dashi-Pulver
350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 TL Speisestärke
8 Zanderfilets, a' 80 g ohne Haut
Salz



1. Für die Pfeffer- Mandel-Paste den roten Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limette heiß abspülen und trocken tupfen . Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Roten Pfeffer, Mandeln und Limettenschale in einer flachen Schale mit dem Olivenöl mischen.
2. Mangold putzen und waschen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele längs in feine Streifen schneiden. Die Blätter quer in feine Streifen schneiden.
3. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Mangoldstiele darin bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Miso-Paste, Dashi und Mineralwasser zugeben und kurz aufkochen. Mit der in Wasser angerührten Speisestärke binden und 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Blätter zugeben und weitere 3 Minuten garen.
4. Zander mit Salz würzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zander darin bei nicht zu starker Hitze 4-5 Minuten rundherum anbraten.
5. Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen. Zander darauf geben und mit der Pfeffer-Mandel-Paste bestreuen. Sofort servieren.

Backhendl mit Linsensalat

(für 4 Portionen)

Linsensalat:

100 g Staudensellerie
120 g Puy-Linsen
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
100 g Radicchio
200 g Chicoree
4 EL Weißweinessig
12 EL Olivenöl
40 g Orangenmarmelade
6 Stiele Kerbel

Backhendl:

4 Stubenküken a' 420 g
Salz, Pfeffer
100 g gesiebttes Mehl
3 Eier
130 g Semmelbrösel
500 g Butterschmalz
1-2 Zitronen



1. Für den Linsensalat Sellerie putzen, waschen und entfädeln. Sellerie in feine Würfel schneiden. Linsen und Lorbeerblatt in kochendem Wasser 30-35 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Salz zugeben. Linsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen, Lorbeer entfernen.
2. Radicchio putzen und vierteln. Radicchioblätter waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Chicoree putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Chicoree waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. 2 EL Essig mit Salz, Pfeffer, 6 EL Öl und der Orangenmarmelade verrühren, würzen. Linsen zugeben und marinieren. Restlichen Essig mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Für das Backhendl Keulen und Brust der Stubenküken auslösen. Dazu erst die Flügelspitzen entfernen. Keulen vorsichtig vom Brustkorb lösen und am Gelenk durchtrennen. Die Brust entlang den Brustknochen einschneiden und vorsichtig vom Brustkorb lösen, dabei Flügelknochen am Brustkorb lassen. Danach Haut und Fett von Brust und Keulen entfernen.
5. Keulen und Brust mit Salz und Pfeffer würzen. Eier leicht verquirlen. Keulen und Bruststücke erst in Mehl wenden, danach durch die Eier ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden, Panade leicht andrücken. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Erst die Keulen im heißen Schmalz 6-7 Minuten rundum knusprig braten, herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Danach die Bruststücke in 3-4 Minuten rundum knusprig und goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Radicchio und Chicoree mit Salatdressing mischen. Brüste und Keulen mit dem Salat auf Teller geben, mit Kerbelblätter garnieren und mit Zitronenspalten garnieren.

Kokosmilchreis mit Orangen-Papaya-Kompott und Minz-Pesto

(für 4 Portionen)

Kompott:

6 Orangen
80 g Zucker
2 TL Speisestärke
400 g reife Papaya
2 TL fein abgeriebene Limettenschale

Milchreis:

1 Vanilleschote
1 Dose ungesüßte Kokosmilch, 400 ml
600 – 700 ml Milch
250 g Milchreis
Salz
60 g Zucker

Minz-Pesto:

30 g kandierter Ingwer
30 g Pfefferminze
40 g Cashewkerne



1. Für das Kompott 4 Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen, trennhäute gut ausdrücken. Restliche Orangen auspressen und dazugeben. Insgesamt brauchen wir 200 ml Saft.
2. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Stärke mit wenig Wasser verrühren, in den kochenden Saft rühren und einmal aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und die Orangenfilets untermischen. Papaya schälen, Kerne mit einem Esslöffel entfernen und das Fruchtfleisch in ½ -1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Limettenschale unter die Orangen mischen. Kompott abgedeckt beiseite stellen.
3. Für den Kokosmilchreis die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Beides mit Kokosmilch, 600 ml Milch, Reis und 1 Prise Salz aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen. Milchreis dabei gelegentlich umrühren.
4. Zucker unter den Milchreis rühren und weitere 10 Minuten garen. Milchreis auf der ausgestellten Kochstelle zugedeckt 10 Minuten nachquellen lassen. Eventuell weitere heiße Milch untermischen, bis der Milchreis cremig ist.
5. Für den Minz-Pesto den Ingwer hacken. Abgezupfte Minzblättchen (ca. 20 g) in einem Blitzhacker fein hacken, Ingwer zugeben und unterarbeiten. Cashewmus untermischen. Vanilleschote aus dem Milchreis nehmen, Reis mit Pesto und Kompott anrichten.