

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
7. November – 12. Dezember 2016
www.kochen-mit-klaus.de

**70 Jahr' und gar nicht weise,
da kochen wir ganz leise!**
21. November 2016

Blinis mit Forellenkaviar

Senfsuppe mit geräuchertem Forellenfilet

Edelfischragout mit Limettensauce in Blätterteig

Kräuter-Rinderfilet mit Rotwein-Schokoladensauce

Gateau au Chocolat mit Ampelkompott

Blinis mit Forellenkaviar

(für 4 Portionen)

70 ml lauwarme Milch
10 g Hefe
75 g Mehl
30 g Buchweizenmehl
2 Eier
Salz
2 EL Öl
150 g Creme fraiche
50 g Forellenkaviar
Dill



1. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Darin Mehl, Buchweizenmehl, Eier und etwas Salz verkneten. An einem warmen Ort 45 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Teig durchrühren. Öl erhitzen, 8 EL Teig nebeneinander in die Pfanne geben, in 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun backen, wenden 1-2 Minuten weiterbacken. 8 weitere Blini backen.
3. Die Creme fraiche glatt rühren, je 1 TL auf die Blini geben. Mit Forellenkaviar und Dill garnieren.

Senfsuppe mit geräucherten Forellenfilets

(für 4 Portionen)

800 g mehlig kochende Kartoffeln
3 Schalotten
30 g Butter
Salz, Pfeffer
1000 ml Gemüsebrühe
120 ml Milch
120 ml Schlagsahne
3-4 TL mittelscharfer Senf
1-2 TL süßer Senf
1 Prise Zucker
150 g geräuchertes Forellenfilet
3 Stiele Petersilie
Kresse



1. Kartoffeln schälen, $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Schalotten fein würfeln. Alles in zerlassener Butter in einem Topf andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Milch und Schlagsahne zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
2. Nach 15 Minuten $\frac{1}{3}$ der Kartoffelwürfel mit einer Schaumkelle herausheben. Den Rest in der Suppe weitere 5-10 Minuten garen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit mittelscharfem Senf, süßem Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Geräuchertes Forellenfilet in Stücke teilen. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken, Kresse schneiden, mit der Petersilie mischen. Beiseite gestellte Kartoffelwürfel wieder erwärmen, Suppe mit Forellenfilets und Kräutern bestreut servieren.

Edelfischragout mit Limettensauce in Blätterteigringen

(für 4 Portionen)

Blätterteigringe:

450 g TK-Blätterteig
Mehl zum Ausrollen
Milch zum Bestreichen
Backpapier

Ragout:

4 Limetten
1 TL getrockneter Estragon
10 schwarze Pfefferkörner
1 TL Salz
600 g Seeteufelfilet
8 rohe Riesengarnelen, ohne Kopf
6 Eigelbe
5 g Speisestärke
125 ml Schlagsahne
2-3 Stiele frischer Estragon



1. Die Blätterteigscheiben nebeneinander legen und auftauen lassen. Die Scheiben dann auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von 25x25 cm ausrollen. 10 Minuten ruhen lassen. Mit einem Ausstecher (12 cm) 4 Kreise ausstechen. Mit einem kleinerem Ausstecher (8 cm) das Innere der Kreise ausstechen, sodass 4 Ringe entstehen.
2. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Ringe darauf setzen und dünn mit Milch einpinseln. Die Blätterteigringe 30 Minuten ruhen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 15-20 Minuten backen.
3. Für das Edelfischragout mit einem Juliennereißer die Schale von 1 Limette abraspeln und zugedeckt beiseite stellen. 2 Limetten auspressen.
4. 6 EL Limettensaft, 500 ml Wasser, getrockneten Estragon, Pfefferkörner und Salz 6-8 Minuten kochen, dann durch ein Sieb in einen Topf gießen.
5. Das Seeteufelfilet in 16 Stücke schneiden. Die Garnelen aus der Schale lösen, der Länge nach halbieren und den Darm entfernen.
6. Eigelb mit 125 ml Estragonsud und Speisestärke verrühren und beiseite stellen.
7. Den restlichen Estragonsud aufkochen. Die Fischstücke hinein geben und bei milder Hitze im geschlossenen Topf 2-3 Minuten garen. Die Garnelen zugeben und mit dem Seeteufel 1 weitere Minute garen. Den Fisch und die Garnelen mit einer Schaumkelle herausheben und in eine Schüssel geben. Die Sahne in den Sud gießen und aufkochen. Das angerührte Eigelb mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten erhitzen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Die Sauce mit Zucker würzen und evtl. noch etwas Salz dazu geben. Die Fischstücke und die Garnelen unter die Sauce mischen.
8. Die Blätterteigringe auf vorgewärmte Teller legen, das Fischragout einfüllen, mit Limettenschale und etwas frischem Estragon bestreuen und mit 1 Limettenscheibe anrichten.

Kräuter-Rinderfilet mit Rotwein-Schokoladensauce

(für 4 Portionen)

Sauce:

250 ml Rotwein,
150 ml roter Portwein,
1 EL brauner Zucker
2 EL Rotweinessig,
3 Stiele Thymian,
1 Zweig Rosmarin
200 g Kalbsjus,
10 g Bitterschokolade, 70%
Salz, Pfeffer

Rinderfilet:

600 g Rinderfilet, aus der Mitte
Pfeffer,
15 große Scheiben durchwachsener Speck, ca. 150 g
8 Zweige Rosmarin,
20 Stiele Thymian

Brokkoli:

20 g Mandelblättchen,
500 g Brokkoli,
50 g Butter,
Fleur de sel



1. Für die Sauce Rot- und Portwein , Zucker, Essig, Thymian und Rosmarin bei mittlerer Hitze auf 150 ml einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Kalbsjus in die Reduktion geben und bei mittlerer Hitze leicht dicklich auf 175 ml einkochen lassen. Schokolade fein hacken, in der heißen Sauce auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseite stellen.
2. Rinderfilet trocken tupfen und rundum leicht mit Pfeffer würzen. Das ganze Filet mit Speckscheiben so umwickeln, dass sich die Scheiben dabei überlappen. Filet mit Küchengarn wie einen Rollbraten verschnüren. Rosmarin in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Thymian und Rosmarin vorsichtig rund um das Rinderfilet unter das Küchengarn schieben. Filet auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen.
3. Für den Brokkoli Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Gegartes Rinderfilet in Alufolie wickeln und im ausgeschaltetem Backofen 8-10 Minuten ruhen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli und Mandeln darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rotweinsauce langsam erwärmen.
5. Rinderfilet aus der Folie nehmen. Garn vorsichtig entfernen und das Fleisch in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Filet mit Brokkoli und Sauce anrichten. Filet mit etwas Fleur de sel und Pfeffer bestreut servieren.

Gateau au Chocolat mit Apfelkompott

(für 12 Stücke)

Kompott:

20 g Zucker, 1 Orange,
1-2 Kardamomkapseln,
1 Vanilleschote
350 g Granatapfel,
2 säuerlich-süßliche Äpfel (Braeburn)
½ TL Speisestärke

Kuchen:

200 g Zartbitter-Schokolade, 70%,
150 g weiche Butter,
150 g Zucker,
Salz,
4 Eier
50 g Mehl,
3 EL gemahlene Mandeln für die Form
1-2 TL Kakaopulver



1. Für das Kompott Zucker in einen Topf geben. Von der Orange die Schale fein abreiben, den Saft auspressen und 100 ml abmessen. Beides zum Zucker in den Topf geben. Kardamomkapseln mit einem Messer andrücken. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Kardamom, Vanillemark und -schote in den Topf geben.
2. Granatapfel halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen (etwa 100 ml). Von der 2. Hälfte die Kerne mithilfe eines Kochlöffels aus der Schale klopfen. Granatapfelsaft in den Topf geben und alles zusammen aufkochen.
3. Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten in den Topf geben und zugedeckt 1-2 Minuten kochen lassen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glattrühren und unter Rühren zum Kompott geben. Aufkochen und abkühlen lassen. Granatapfelkerne unter das kalte Kompott heben.
4. Für den Kuchen die Schokolade grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Butter, 100 g Zucker und 1 Prise Salz mit dem Rührer der Küchenmaschine cremig-weiß rühren. Eier trennen und Eigelb nacheinander einrühren.
5. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine halb steif schlagen. Restlichen Zucker einrieseln lassen, dabei weiter schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
6. Erst die lauwarme Schokolade, dann das Mehl und zum Schluss in 2 Portionen das Eiweiß unter die Butter-Zucker-Masse heben.
7. Tarteform gründlich fetten und mit gemahlene Mandeln austreuen. Die Masse einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
8. Schokoladenkuchen aus der Form lösen und mit einem Kuchenretter vom Formboden auf eine Platte ziehen. Gateau mit Kakaopulver bestäuben und mit dem Kompott servieren.