

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**7. November – 12. Dezember 2016**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Kürbis, Nudel, Dorsch und Reh,  
am Ende Sanddornsauce anstatt Tee!**  
**28. November 2016**

**Kartoffel-Kürbis-Tartelettes**

**Japanische Nudelsuppe**

**Dorsch mit Ofen-Pommes**

**Rehkeule mit Pilzsauce an Rahmwirsing**

**Apfelschnitzel mit Sanddornsauce**

## Kartoffel-Kürbis-Tartelettes

(für 4 Portionen)

### Teig:

1 EL Mohn, 150 g Magerquark,  
1 EL Zucker, 1 TL Salz  
1 Ei, 6 EL neutrales Öl,  
250 g Mehl, 2 TL Backpulver

### Belag:

1 Limette, 8 Pimentkörner,  
400 g Butternut-Kürbis  
100 g Schalotten,  
1 kleine rote Chilischote  
3-4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
8 Kardamomkapseln  
150 g Creme fraiche, 100-150 g Kartoffeln,  
4 Stiele Majoran,  
Hülsenfrüchte zum Blindbacken



1. Für den Teig Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Quark, Zucker, Salz, Ei und Öl mit den Schneebesen des Handrührers verquirlen. Mohn, Mehl und Backpulver zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig kurz auf einer mit wenig Mehl bestäubten Arbeitsfläche kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 15 Minuten kaltstellen.

2. Für den Belag von der Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Piment in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und sehr fein zermahlen. Kürbis putzen, schälen und eventuell die Kerne entfernen. Kürbis in 1 cm kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Chili putzen und mit Kernen fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten. Kürbis zugeben und 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Hitze reduzieren und mit Deckel weitere 8-10 Minuten leicht knackig garen. Kürbis mit Piment, 7 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3. Teig zur Rolle formen und in 4 gleich große Stücke teilen. Teigstücke jeweils auf einer mit wenig Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen, dabei den Teig in Bewegung halten, damit er nicht kleben bleibt. Teigstück auf ein Förmchen legen. Teig am Boden und an den Seiten fest andrücken, überlappende Teigblätter mit einem Messer entfernen. Je 1 kleines Stück Backpapier zerknüllen, wieder glätten und auf den Teig legen. Mit Hülsenfrüchten beschweren. Teigförmchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der untersten Schiene 10 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 5 Minuten backen.

4. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen herausnehmen und in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und in einem Mörser fein zermahlen. Creme fraiche mit Kardamom und Limettenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Creme fraiche gleichmäßig auf den Tartelettes verteilen und mit Kürbisgemüse belegen. Kartoffeln schälen, in dünnen Scheiben in eine Schüssel hobeln und mit den restlichen 1-2 EL Öl vermengen. Kartoffeln mit Salz würzen und auf den Tartelettes verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene 20-24 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig sind.

5. Tartelettes aus dem Ofen und den Förmchen nehmen. Majoranblättchen darüber von den Stielen zupfen und servieren.

## Japanische Nudelsuppe

(für 4 Portionen)

### Hackbällchen:

1 Frühlingszwiebel,  
1 rote Chilischote,  
350 g gemischtes Hackfleisch  
1 TL Sesamsaat, geröstet,  
1 TL Sojasauce

### Suppe:

1 rote Paprikaschote,  
100 g Shiitakepilze,  
6 Frühlingszwiebeln  
30 g frischer Ingwer,  
100 g Pak Choi  
150 g frischer Tofu,  
1 getrocknete Chilischote  
2 Stiele Zitronengras,  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Öl, 1000 ml Gemüsefond,  
1 Sternanis,  
2 Kaffirlimettenblätter  
80 g Weizennudeln, Salz, 2-3 EL Sojasauce  
2 EL Sesamsaat, geröstet, 1-2 TL geröstetes Sesamöl



1. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebel sehr fein schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, fein hacken. Hack mit Sesam, Frühlingszwiebeln und Sojasauce mischen. Mit angefeuchteten Händen 16 kleine Bällchen formen, abgedeckt kalt stellen.

2. Paprika vierteln, entkernen, mit dem Sparschäler schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Pilze putzen, größere in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in 5 cm große Stücke schneiden. Ingwer in feine Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele in feine Streifen schneiden, Blätter grob schneiden. Tofu würfeln. Chili andrücken, Zitronengras mit einem schweren Messer anschlagen und in 5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Öl goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Gemüsefond in einem Topf mit Sternanis, Zitronengras, Chili, Kaffirblättern und Ingwer aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen.

4. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

5. Suppe erneut aufkochen, Hackbällchen, Paprika, Pak-Choi-Stiele und Pilze zugeben, Hitze reduzieren und die Suppe 10 Minuten ziehen lassen. Mit Sojasauce würzen. Tofu, Pak-Choi-Blätter, Frühlingszwiebeln und Nudeln zugeben und 2-3 Minuten darin erwärmen. Mit Sesam, Sesamöl und geröstetem Knoblauch servieren.

## Dorsch mit Ofen-Pommes

(für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln vorwiegend fest kochende  
7 EL Olivenöl  
Fleur de sel  
Pfeffer  
10 g Kapern  
100 g Gewürzgurken  
8 Stiele glatte Petersilie  
6 Stiele Dill  
150 g Creme fraiche  
Salz  
8 Dorschfilets, a' 100 g  
2 EL Zitronensaft



1. Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser bürsten, längs vierteln. Mit 4 EL Öl , 2 TL Fleur de sel und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten backen.
2. Kapern und Gurken abtropfen lassen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Von 5 Stielen Dill die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Kapern, Gurken, Petersilie und Dill mit Creme fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Dorschfilets darin auf einer Seite ca. 4 Minuten braun braten. Fisch wenden, Temperatur reduzieren und den Fisch in 1-2 Minuten gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Fleur de sel und etwas Pfeffer würzen. Fisch mit Ofen-Pommes und Gurken-Creme fraiche auf flachen Tellern anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren.

## Rehkeule mit Pilzsauce an Rahm-Wirsing

(für 4 Portionen)

### Pilzsauce:

15 g getrocknete Steinpilze,  
2 Schalotten,  
150 g rosa Champignons  
1 TL Butter,  
250 ml Sahne,  
2 EL Öl,  
Salz und Pfeffer

### Rehkeule:

2 Stück Rehkeule a' ca. 400 g,  
Salz und Pfeffer  
3 EL Öl, 5 Stiele Thymian

### Rahm-Wirsing:

1000 g Wirsing, Salz, 1 Zwiebel  
30 g Butter, 15 g Mehl, 50 ml Schlagsahne  
Muskat, ½ TL Kümmelsaat, ½ TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Für die Pilzsauce die Steinpilze 10 Minuten in 300 ml lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotten fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. Steinpilze in ein sehr feines Sieb gießen, das Steinpilzwasser auffangen (soll 250 ml ergeben). Größere Steinpilze klein schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten kurz darin andünsten. Mit Steinpilzwasser und Sahne auffüllen und in ca. 20 Minuten cremig einkochen lassen. Champignons in einer Pfanne im Öl anbraten. Steinpilze dazugeben und 3 Minuten bei kleiner Hitze mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Steinpilz-Sahne-Sauce mit einem Schneidstab pürieren. Pilze zugeben und 5 Minuten kochen lassen, dann beiseite stellen.
3. Das Rehfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, Thymian zugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück doppelt gefaltete Alufolie setzen. Dann im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 Grad 20 Minuten garen.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen, ganz in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Sauce erwärmen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den restlichen Beilagen servieren.
5. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Wirsingblätter lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann die mittleren dicken Blattrippen keilförmig herausschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen, abschrecken, gut abtropfen lassen und zwischen Küchentüchern gut trocken tupfen. 300 ml Wirsingkochwasser abmessen. 2/3 der Wirsingblätter grob schneiden, das restliche Drittel fein schneiden.
6. Zwiebel fein würfeln und in der Butter kurz glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren mit dem Wirsingwasser auffüllen und aufkochen. Sahne dazu geben und unter Rühren 15 Minuten einkochen lassen. Den grob geschnittenen Wirsing dazugeben und weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Wirsing mit einem Schneidstab kurz pürieren. Mit Salz und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Wirsing, Kümmel und Zitronenschale zugeben und 10 Min. erwärmen. Zum Reh servieren.

## Apfelschnitzel mit Sanddornsauce

(für 4 Portionen)

### **Apfelschnitzel:**

4 mittelgroße Boskop-Äpfel  
Saft einer Zitrone  
4 EL Mehl  
2 Eier  
250 g frisch geriebener Stuten  
50 g Butter

### **Sanddornsauce:**

200 ml süße Sahne  
200 ml ungesüßter Sanddornsafte  
4 Eigelbe  
120 g Zucker  
Zitronensaft



Zitronenmelisse / Pfefferminze zum garnieren

1. Die Äpfel schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Äpfel quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Nacheinander zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in den Stutenbröseln wälzen.
4. In heißer Butter von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Auf Küchenpapier legen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird. Warm stellen.
6. Für die Sauce die Sahne mit dem Sanddornsafte kurz aufkochen lassen.
7. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen, in die heiße Sanddornsahne geben und diese Masse bis zur Rose aufschlagen.
8. Die Sanddornsauce sofort durch ein feines Sieb gießen und mit Zitronensaft fein abschmecken.
9. Die Apfelschnitzel auf Teller plazieren und mit der Sanddornsauce umgießen. Nach Belieben mit einigen Blättchen Zitronenmelisse oder Pfefferminze garnieren.