

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

**Schnell soll heut' der Abend sein,
wir kochen fein, werden aber früh zu Hause sein!**
5. Dezember 2016

Salat aus Roter Bete und Apfel mit Thunfisch

Caipirinha Garnelenpfanne

Zander mit Kartoffelkruste und Gurkensalat

Maispoulardenbrust auf Kartoffelstampf

Bratapfel mit Vanillesauce

Salat aus Roter Bete und Apfel mit Thunfisch

(für 2 Personen)

250 g vorgegarte Rote Bete
80 g Blauschimmelkäse
40 g Walnusskerne
1 Apfel
1 EL Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch
3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer, Zucker
5 EL Olivenöl
150 g Thunfisch



1. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Käse mit einer Gabel zerdrücken. Walnusskerne grob hacken. Apfel vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Rote Bete und Apfelscheiben auf 2 Tellern dachziegelartig anrichten. Mit dem Käse und den Walnusskernen bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 5 Minuten erwärmen.
3. Für die Vinaigrette Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen. Schnittlauch unterrühren. Thunfisch in Würfel schneiden.
4. Teller aus dem Ofen nehmen und die Vinaigrette und den Thunfisch auf dem Salat verteilen. Sofort servieren.

Caipirinha Garnelenpfanne

(für 2 Portionen)

6 Stangen grüner Spargel
8 küchenfertige Garnelen,
ohne Kopf und ohne Schale
3 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
2 EL weißer Rum
Saft von ½ Limette
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer



1. Vom Spargel holzige Enden abschneiden und schräg in dünne Scheiben schneiden. Garnelen klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Spargelscheiben dazugeben und etwa 4 Minuten mitbraten.
2. Braunen Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit weißem Rum und Limettensaft ablöschen. Schnittlauch grob hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller verteilen und sofort servieren.

Zander mit Kartoffelkruste und Gurkensalatsalat

(für 4 Portionen)

2 mehlig kochende große Kartoffeln
Salz und Pfeffer
1 Bund Koriander
1 Bund Zitronenthymian
4 Zanderfilets, a' 150 g, ohne Haut
100 g Mehl
1 TL Wasabi-Pulver
2 EL Öl
2 Salatgurken
1 Bund Dill
300 g Creme fraiche
Saft von 1 Zitrone
1 TL Zucker



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koriander- und Thymianblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und mit den Kartoffeln mischen.
2. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl mit dem Wasabi-Pulver mischen und den Fisch darin wenden. Die Kartoffelraspel jeweils auf einer Fischseite verteilen. Das Öl in einer Pfanne mild erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Kartoffelseite kross braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls braten. In eine ofenfeste Form legen und im Ofen (Mitte) weitere 2-3 Minuten fertig garen.
3. Die Gurken putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dillspitzen von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit der Creme fraiche unter die Gurken rühren. Den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren und über die Gurken träufeln. Alles vermischen und den Gurkensalat mit dem Zander anrichten.

Maispoulardenbrust auf Kartoffelstampf

(für 4 Portionen)

10 g getrocknete Steinpilze
6-8 Stiele Thymian,
400 g mittelgroße Champignons
130 g Zwiebeln,
650 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe,
4 EL Öl,
4 EL Butter
4 Maispoulardenbrüste
mit Haut und Flügelknochen, a' 200 g
Salz, Pfeffer,
200 ml Weißwein
150 g Creme fraiche, 2 EL Olivenöl
Zucker, 2 EL feine Schnittlauchröllchen



1. Steinpilze mit 150 ml kochend heißem Wasser übergießen. Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Champignons putzen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln längs halbieren und quer in 3 mm dicke Halbringe schneiden. Kartoffeln schälen, in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch andrücken. Kartoffeln und Knoblauch in einem Topf mit Wasser bedeckt beiseite stellen.
2. In einer mittelgroßen Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen. 2 Poulardenbrüste rundum mit Salz und Pfeffer würzen, erst auf der Haut-, dann auf der Fleischseite je 2 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch mit Hautseite nach oben auf ein Backblech setzen. Restliche Poulardenbrüste ebenso anbraten. Alle Brüste im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten braten.
3. Inzwischen Kartoffeln zugedeckt aufkochen, salzen und bei milder Hitze 20-25 Minuten kochen. Bratensatz in der Pfanne erhitzen, Wein zugeben und auf die Hälfte einkochen. Steinpilze ausdrücken, Flüssigkeit auffangen. Steinpilzwasser vorsichtig ohne den Bodensatz zum Wein geben, erneut auf die Hälfte einkochen. Steinpilze fein hacken und untermischen. Creme fraiche untermischen, bei milder Hitze warm halten, gelegentlich umrühren.
4. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten goldbraun braten. Restliche Butter, Champignons und Thymian zugeben und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
5. Knoblauch aus den Kartoffeln entfernen, abgießen, ausdämpfen lassen und zerdrücken. Olivenöl unter den Stampf rühren und warm halten. Sauce aufkochen und mit 2-3 Prisen Zucker, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Schnittlauch untermischen. Stampf auf Tellern verteilen. Pilze darauf geben, Brüste daraufsetzen. Sauce darum verteilen und servieren.

Bratapfel mit Vanillesauce

(für 4 Stück)

Bratapfel:

4 säuerliche Äpfel
50 g Mandelblättchen
100 g Marzipanrohmasse
50 g Rumrosinen
Zimtpulver

Vanillesauce:

2 Vanilleschoten
250 ml Milch
250 ml Sahne
120 g Zucker
7 Eigelbe



1. Für die Bratapfel die Äpfel waschen und trocken reiben. Oben am Stielansatz einen Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Apfelschale mit einem Messer rundherum dünn einritzen, damit die Äpfel im Ofen nicht platzen. Die Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Mandelblättchen mit dem Marzipan, den Rosinen und 1 Prise Zimt in einer Schüssel verrühren.
3. Die Äpfel mit der Marzipanmischung füllen und die Deckel wieder aufsetzen. Auf ein Backblech setzen und die gefüllten Äpfel im Backofen etwa 20 Minuten garen.
4. Für die Vanillesauce die Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Vanilleschoten und das Mark mit der Milch, der Sahne und der Hälfte des Zuckers in einem Topf aufkochen.
5. Die Eigelbe und den restlichen Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Vanilleschoten aus der heißen Milch-Sahne-Mischung entfernen und die Mischung auf die Eigelbe gießen, kräftig durchrühren und zurück in den Topf geben. Unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb streichen und kühl stellen. Die Bratapfel aus dem Ofen nehmen und mit der Vanillesauce servieren.