

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
7. November 2016 – 9. Januar 2017
www.kochen-mit-klaus.de

**Nachsitzen für die Männer,
das wird nichts für Penner!
9. Januar 2017**

Avocado-Chili-Taler mit Rote-Bete-Chips

Wirsing-Röstbrot mit Bulgursalat

Skrei mit Pankokruste und lila Kartoffelsalat

Linseneintopf mit Salciccia

Ziegenkäse-Crumble mit Rotwein-Zwetschgen

Avocado-Chili-Taler mit Rote-Bete-Chips

(für 18-20 Stück)

1 Limette
1 grüne Chilischote
2 reife Hass-Avocados
50 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
20 Pumpernickeltaler
6 Rote-Bete-Chips



1. Limette waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und 1-2 EL Saft auspressen. Chili mit Kernen fein hacken.
2. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit Frischkäse, Chili, Limettenschale und -saft im Blitzhacker zu einer glatten Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Avocado-Chili-Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Jeweils einen großen Tupfen auf eine Pumpernickeltaler spritzen. 5 Rote-Bete-Chips grob zerbrechen und die Avocado-Creme damit garnieren. Restliche Rote-Bete-Chips zerkrümeln und auf die Creme streuen.

Wirsing-Röstbrot mit Bulgursalat

(für 4 Portionen)

Wirsing-Brotbelag:

400 g Wirsing
Salz
120 g Zwiebeln
80 ml Anisschnaps
3 EL Weißweinessig
1 Lorbeerblatt
Fleur de Sel, Pfeffer
10 g Butter, 1-2 EL Creme fraiche
8 Scheiben Sauerteigbrot

Bulgursalat:

150 ml Orangensaft
1 Lorbeerblatt, 2-3 EL Weißweinessig
Fleur de Sel, 75 g feiner Bulgur
90 g rote Spitzpaprika
1 EL Olivenöl, Pfeffer
100 g Feta, 6 Stiele glatte Petersilie



1. Für den Belag Wirsing halbieren, äußere Blätter entfernen. Restliche Blätter vom Strunk schneiden, Mittelrippe entfernen. Wirsingblätter waschen, in reichlich kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsing quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln vierteln. Schnaps mit Essig und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Zwiebeln zugeben und einmal aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt 10-12 Minuten garen, mit einer Prise Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
2. Für den Bulgursalat Orangensaft mit Lorbeerblatt, Essig und $\frac{1}{2}$ TL Fleur de Sel in einem Topf aufkochen. Bulgur in einer Schale mit dem kochenden Orangensaft übergießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Bulgur am besten mit 2 Gabeln krümelig auflockern. Paprika putzen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika darin bei starker Hitze 2-3 Minuten unter Schwenken braten, kräftig mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Lorbeerblatt vom Bulgur entfernen. Spitzpaprika, Käse und Petersilie am besten mit 2 Gabeln mit dem Bulgur vermengen.
3. Butter in einem Topf schmelzen. Wirsing darin bei milder Hitze 1 Minute garen, Creme fraiche unterrühren, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Brotscheiben unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der obersten Schiene goldbraun rösten.
4. Brot mit etwas Wirsing und Zwiebeln belegen und mit Bulgur-Salat servieren. Restliche Zwiebeln separat dazu servieren.

Skrei mit Pankokruste und lila Kartoffelsalat

(für 4 Portionen)

Kartoffelsalat:

600 g Blauer Schwede
Salz
30 g Rauke
150 g Chicoree
60 g Schalotten
200 ml Gemüsefond
3 EL Weißweinessig
1-2 EL mittelscharfer Senf
Fleur de Sel
4 EL Pflanzenöl, Pfeffer

Skrei:

1-2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl
5 Halme Schnittlauch, 10 g Pankobrösel, ½ TL Matcha-Pulver
700 g Skrei, ohne Haut, ohne Gräten
2 Lorbeerblätter, 5 Stiele Thymian
100 ml Wermut



1. Für den Salat die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten weich garen. Rauke und Chicoree putzen, verlesen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Kartoffeln in ein Sieb gießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln pellen und in dünnen Scheiben in eine Schüssel schneiden. Schalotten fein würfeln. Fond mit Schalotten, Essig, Senf und 1 TL Fleur de Sel in einem Topf einmal aufkochen. Fond und Kartoffeln vorsichtig vermengen und mit einem Tuch zugedeckt ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Rauke, Chicoree und Pflanzenöl unter die Kartoffeln heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Fisch-Dressing Essig mit ¼ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in das Dressing rühren.
3. Für den Fisch Pankobrösel und Matcha-Pulver in einer Schüssel mischen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Fisch mit Salz würzen und mit Lorbeer und Thymian in die Form geben. Wermut über den Fisch gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen, ab und zu mit Flüssigkeit beträufeln. Panko-Matcha-Brösel mittig auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken und weitere 10 – 12 Minuten garen. Fisch aus dem Ofen nehmen, mit etwas Dressing beträufeln und mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Restliches Dressing separat dazu servieren.

Linseneintopf mit Salsiccia

(für 4 Portionen)

200 g Möhren
150 g Knollensellerie
100 g Petersilienwurzeln
200 g festkochende Kartoffeln
30 g Schalotten
50 g Pancetta, in Scheiben
3 EL Öl
1 EL Tomatenmark
150 g kleine braune Linsen
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
4 Salsicce a' 100 g
4 Stiele Petersilie
3-4 EL alter Balsamessig



1. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Schalotten fein würfeln.
2. Pancetta würfeln und in 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze ohne Farbe anbraten. Schalotten, Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln und abgetropfte Kartoffeln dazugeben und 3 Minuten unter Rühren dünsten. Tomatenmark unterrühren. Linsen, Lorbeer und 1 l kochend heißes Wasser zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
3. Salsicce längs halbieren und in einer Pfanne auf den Schnittflächen im restlichen heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten goldbraun braten. Salsicce wenden und weitere 2 Minuten goldbraun braten. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Ca. 300 ml Eintopf in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab pürieren. Wieder in den Eintopf rühren und mit Essig abschmecken. Eintopf und Salsiccia mit Petersilie bestreut anrichten.
5. Hinweis: Die Konsistenz des Eintopfs kann variieren – bei Bedarf einfach mit kochend heißem Wasser verdünnen.

Ziegenkäse-Crumble mit Rotwein-Zwetschgen

(für 6 Portionen)

70 g Mehl, 25 g Speisestärke + 2 TL
120 g Zucker, Salz
50 g gehackte Haselnusskerne
1 Eigelb, 70 g kalte Butter
400 g TK Zwetschgen, 150 ml Rotwein
100 g Zwetschgenmus (Glas)
80 g Ziegenfrischkäse
2 EL Creme fraiche
Puderzucker zum Bestäuben



1. Mehl, 25 g Stärke, 70 g Zucker, 1 Prise Salz und Haselnüsse in einer Schüssel mischen. Eigelb und kalte Butter in Stücken dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührers oder den Händen rasch zu Streuseln verkneten. 20 Minuten kalt stellen. Backofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Inzwischen restlichen Zucker im Topf hellbraun karamellisieren. TK-Zwetschgen zugeben, mit Wein ablöschen und einkochen, bis der Zucker gelöst ist. 2 TL Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, Zwetschgenkompott damit leicht binden. Zwetschgenmus einrühren. Kompott auf 6 kleine Schälchen verteilen.
3. Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten hellbraun backen.
4. Ziegenfrischkäse mit Creme fraiche verrühren. Streusel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Ca. die Hälfte der Streusel zusammen mit der Creme auf den Zwetschgen verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren. Die restlichen Streusel lassen sich prima einfrieren.