

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
16. Januar – 20. Februar 2017
www.kochen-mit-klaus.de

**Fünf Gänge für die kalten Tage,
aber auch für jede andere Wetterlage
16. Januar 2017**

Geflügelleberpate' auf Röstbrot

Gemüsesuppe mit gerösteten Mandeln und Kresse

Kartoffel-Würfelpfanne mit gebratenem Lachs

**Wildschweinmedaillons mit Kräuterkruste, Rosmarinkartoffeln und
Preiselbeersauce**

Apfelküchlein mit Karamell

Geflügelleberpate' auf Röstbrot

(für 4 Portionen)

300 g Geflügelleber
1 kleine rote Zwiebel
2 Stiele Thymian
2 Stiele Petersilie
2 EL natives Olivenöl
1 EL Mehl
100 g Hackfleisch vom Rind
3 EL Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft
100 g weiche Butter
grobes Meersalz und
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Die Geflügelleber waschen und trocken tupfen, dann putzen, ggf. von Sehnen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und getrennt voneinander hacken.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Leber mit Mehl bestäuben, bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten in der Pfanne anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben.
3. Hackfleisch und Zwiebel im Bratensatz anbraten. Thymian zugeben und alles 2-3 Minuten braten, dann mit Balsamico und Agavendicksaft ablöschen. Die Mischung zur Leber geben und alles lauwarm abkühlen lassen. Weiche Butter und Petersilie zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsesuppe mit gerösteten Mandeln und Kresse

(für 4 Portionen)

400 g Pastinaken
300 g Kartoffeln
400 g Blumenkohl
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
1 l heiße Gemüsebrühe
200 ml Sahne
100 g Mandelblättchen
2 EL Kürbiskernöl
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL getrocknete Chiliflocken
2 Beete Kresse
etwas frisch geriebene Muskatnuss
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Pastinaken und Kartoffeln schälen, dann waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und salzen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.
3. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Kürbiskernöl mit Paprikapulver und Chiliflocken verrühren. Die Kresse von den Beeten schneiden. Die Suppe fein pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Suppe auf Teller verteilen und mit den gerösteten Mandelblättchen, der Kresse und der Kürbiskernöl-Mischung garniert servieren.

Kartoffelwürfelpfanne mit gebratenem Lachs

(für 4 Portionen)

700 g festkochende Kartoffeln
1 Pastinake
1 Petersilienwurzel
50 g Lauch
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
8 Tomaten
1 Bund Schnittlauch
8 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
½ TL Zucker
4 Lachsfilets a' 400 g
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Pastinake und Petersilienwurzel schälen, putzen und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Den Lauch gründlich waschen, putzen und schräg in schmale Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Tomaten, Chili und Knoblauch zugeben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
3. 2 EL Öl in eine weitere Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer bis hoher Hitze in 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Pastinake und Petersilienwurzel zugeben und weitere 5 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch anschließend zugeben und kurz mitbraten.
4. Die Sauce passieren und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten darin dünsten. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs salzen, pfeffern und je Seite 2-3 Minuten anbraten. Gemüse und Lachs auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Wildschweinmedaillons mit Kräuterkruste, Rosmarinkartoffeln und Preiselbeer -Sauce

(für 4 Personen)

600 g festkochende Kartoffeln
4 Zweige Rosmarin, 5 EL Olivenöl
2 Schalotten, 70 g weiche Butter
400 ml Rotwein, 200 ml Wildfond
100 ml Orangensaft
2 Gewürznelken, ½ Zimtstange
500 g Wildschweinfilet, küchenfertig pariert
1 Bund gemischte Kräuter
(z.B. Thymian, Petersilie, Basilikum, Rosmarin)
3 Scheiben altbackenes Weißbrot
50 g Walnusskerne,
3 EL Wildpreiselbeeren (Glas)
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und der Länge nach vierteln. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Kartoffeln mit Rosmarin und 3 EL Olivenöl vermischen, mit etwas Salz würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens in ca. 30 Minuten knusprig braten.
2. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotten darin andünsten. Mit Wein, Fond und Orangensaft ablöschen. Nelken und Zimt zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten offen einkochen lassen.
3. Das Wildschweinfilet in 8 gleich große Medaillons schneiden und rundherum salzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten scharf anbraten. Vom Herd nehmen, in eine flache, ofenfeste Form legen und kurz ruhen lassen.
4. Für die Kruste die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Weißbrot und Walnüsse im Blitzhacker ebenfalls zerkleinern. Kräuter, Weißbrot und Walnüsse mit der übrigen Butter glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Kräutermischung auf den Medaillons verteilen, etwas andrücken und die Medaillons in den letzten 10 Minuten der Garzeit der Rosmarinkartoffeln im oberen Drittel gratinieren, bis die Kruste goldbraun wird.
6. Den Soßenansatz durch ein Sieb geben und erneut erhitzen. Die Preiselbeeren dazugeben und die Sauce weitere 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die gratinierten Medaillons mit den Rosmarinkartoffeln anrichten und mit der Preiselbeersauce servieren.

Apfelküchlein mit Karamell

(für 12 Stück)

Teig:

175 g kalte Butter und etwas mehr zum Fetten

300 g Mehl und etwas mehr zum Verarbeiten

75 g Zucker

1 Prise Salz, 1 Ei

Füllung:

3 mittelgroße Äpfel, z.B. Golden Delicious)

Saft von 1 Zitrone

12 Weichkaramellen

30 g Butter

2 EL Calvados



1. Die Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Butter und Ei zugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Weichkaramellen ebenfalls würfeln.
3. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Apfelstückchen zusammen mit dem Calvados bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten darin köcheln.
4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 12 kleine Muffinförmchen mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-5 mm dick ausrollen. Mit einem Glas oder Ausstecher 12 Kreise ausstechen, die etwas größer als die Förmchen sind. Dann 12 Kreise ausstechen, die in etwa der Größe der Mulden entsprechen.
5. Jede Form mit einem großen Kreis auskleiden. Etwas Apfelfüllung auf den Teig geben und mit etwas Karamell bestreuen. Aus den kleinen Kreisen je 4 kleine Luftlöcher schneiden.
6. Die Deckel auf die Küchlein setzen und den Rand gut mit einer Gabel zusammendrücken, sodass die Füllung vollständig umhüllt ist. Im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollten die Küchlein drohen, zu dunkel zu werden.
7. Die Küchlein etwas abkühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen und lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren. Wer möchte, serviert geschlagene Sahne dazu.