

**Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
16. Januar – 20. Februar 2017**

**Forelle, Skrei und Lamm,
da gehen wir locker ran!
6. Februar 2017**

Kleine Reibekuchen mit geräucherter Forelle

Ratatouillecreme

Skrei auf Bohnenpüree mit Miesmuschel-Paprika-Sauce

Tortiglione mit Walnusspesto und Lammfilets

Haselnuss-Topfentorte, Vanillecreme und Birnenkompott

Kleine Reibekuchen mit geräucherter Forelle

(für 14 Stück)

Apfelkompott:

350 g säuerliche Äpfel

3 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

Reibekuchen:

50 g Rote Bete

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln

80 g Zwiebel

1 Ei

3 EL blütenzarte Haferflocken

Salz

150 ml Maiskeimöl

2 geräucherte Forellenfilets

4 Stiele Dill



1. Für das Apfelkompott die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Apfel sofort zugeben und mit 5 EL Wasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6 Minuten stückig-musig garen. Kompott beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Für die Reibekuchengarnitur Rote Bete schälen und auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln.
3. Für die Reibekuchen Kartoffeln und Zwiebel fein reiben und vermengen. Kartoffelmasse mit den Händen ausdrücken, Flüssigkeit abgießen. Kartoffelmasse mit Ei, Haferflocken und 1 TL Salz gut vermengen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Je 7 gehäufte EL nebeneinander darin flach drücken und bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Weitere 7 Reibekuchen ebenso braten.
4. Forellenfilets in grobe Stücke zupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Reibekuchen auf eine Platte legen. Jeweils 1 TL Apfelkompott und 1 Stück Forellenfilet darauf geben. Mit Roter Bete und abgezipften Dillspitzen garnieren.

Ratatouillecreme

(für 4 Portionen)

300 g rote, grüne und gelbe Paprika
3 Tomaten
1 Zucchini
1 Aubergine
3 Schalotten
1 ½ Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
100-400 ml Fleisch- oder Gemüsebouillon
12 EL Sahne
Salz, weißer Pfeffer
etwas Cayenne
ein Hauch Safran



1. Das geschälte Gemüse klein- und die Schalotte in Lamellen schneiden. Schalotte in Olivenöl goldgelb dünsten, Gemüse und gepressten Knoblauch zufügen und auf kleinem Feuer zugedeckt weich dünsten.
2. Das Gemüse im Mixer fein pürieren, evtl. etwas Bouillon zufügen, durch ein feines Sieb zurück in die Kasserolle passieren, mit so viel heißer Bouillon verlängern, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Sahne zufügen, die Suppe vorsichtig würzen und in heiße Tässchen füllen.

Skrei auf Bohnenpüree mit Miesmuschel-Paprika-Sauce

(für 4 Portionen)

200 g kleine weiße getrocknete Bohnen
(Cannellini-Bohnen)
60 g Butter, 250 g Pastinaken,
2-3 Knoblauchzehen
2-3 Lorbeerblätter
1000 g Miesmuscheln, 40 g Schalotten,
2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl,
2 TL Fenchelsaat, 200 ml Weißwein, Salz
4 Skreifilets a' ca. 150 g, mit Haut
je 1 TL edelsüßes und scharfes
geräuchertes Paprikapulver
2 EL Petersilie, gehackt
Zitronenspalten zum Servieren



1. Für das Bohnenpüree 12 Stunden vorher die Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen. 40 g Butter in Würfel schneiden und einfrieren.
2. Pastinaken schälen und 2 cm groß würfeln. 1-2 Knoblauchzehen halbieren. Mit abgetropften Bohnen, Pastinaken, Lorbeer und 1 Liter Wasser zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 1 Stunde kochen lassen.
3. Inzwischen Muscheln waschen, abtropfen lassen. Evtl. Bärte entfernen. Beschädigte sowie offene Muscheln aussortieren.
4. Schalotten und restlichen Knoblauch fein würfeln und in einem breiten Topf in 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Fenchelsaat 1-2 Minuten mitdünsten. Wein angießen und bei starker Hitze zugedeckt aufkochen.
5. Muscheln zugeben und zugedeckt bei starker Hitze 5 Minuten kochen. Topf dabei gelegentlich kräftig rütteln. Muscheln in ein Sieb geben. Den abtropfenden Muschelsud auffangen. Muscheln etwas abkühlen lassen und das Fleisch aus den Schalen lösen. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren.
6. Bohnen in ein Sieb abgießen, den Sud auffangen. Lorbeerblätter entfernen. Bohnen mit 100 – 150 ml Bohnensud, 1 EL Öl und Salz fein pürieren. Püree bei mildester Hitze warm halten, dabei gelegentlich umrühren.
7. Eine ofenfeste Form mit 1 TL Butter ausstreichen. Fischhaut mit einem scharfen Messer jeweils 2-3mal einschneiden. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne stark erhitzen. Fisch auf der Hautseite bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten, Fischfleischseite leicht salzen. Mit der Hautseite nach oben in die vorbereitete Form setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der untersten Schiene weitere 8-10 Minuten gar ziehen lassen.
8. Restliche Butter und beide Paprikapulver mit dem Bratfett verrühren. Muschelsud zugeben und bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Pfanne von der Kochstelle nehmen und die eingefrorene Butter einschwenken. Muscheln in der Sauce erwärmen, dabei nicht mehr kochen lassen, salzen. Petersilie unter das Bohnenpüree rühren. Skrei auf dem Püree mit der Muschelsauce anrichten. Zitronenspalten dazu servieren.

Tortiglioni mit Walnusspesto und Lammfilets

(für 4 Portionen)

80 g Walnusskerne, 20 g Basilikum
20 g glatte Petersilie
1 Zitrone
80 g Feta, 1 Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
300 g Chicoree, 150 g Zwiebeln
400 g Tortiglione
300-400 g Lammfilet
2-3 EL Erdnussöl



1. Walnusskerne auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der 2. Schiene von unten 5-6 Minuten rösten. Walnusskerne herausnehmen und auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, ca. 1 ½ EL Schale fein abreiben. Feta zerbröseln. Walnüsse, Basilikum, Petersilie und Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel mit Zitronenschale, Feta und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Chicoree längs halbieren und den Strunk entfernen. Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.
4. Lammfilets trocken tupfen, mit Meersalz und grob gemahlenem Pfeffer würzen. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Lammfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. In derselben Pfanne Zwiebeln ca. 2 Minuten braten. Hitze erhöhen, Chicoree zugeben und eine weitere Minute braten. Pfanne vom Herd nehmen. Lammfilets aus der Folie nehmen und den ausgetretenen Fleischsaft mit dem Chicoree vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfilets schräg in Scheiben schneiden.
5. Nudeln mit Nudelwasser, der Hälfte des Pestos und mit dem Chicoree unter Rühren mischen. Nudeln mit den Lammfilets auf vorgewärmte Teller geben. Mit Basilikum- und Petersilienblättern garnieren und sofort servieren. Restlichen Pesto dazu servieren.

Haselnuss-Topfen-Torte, Vanillesauce und Birnenkompott

(für 6 Stück)

1 Vanilleschote, 4 Eier
120 g Zucker, 120 g weiche Butter
fein abgeriebene Schale 1 Zitrone
130 g Topfen, ersatzweise Quark, 20%
130 g gemahlene Haselnusskerne
1 EL Rum, Salz, Puderzucker
4-6 Stiele Zitronenmelisse
etwas Butter für die Form

Vanillesauce und Birnenkompott:

1 Vanilleschote, 125 ml Milch
125 ml Schlagsahne
3 Eigelb, 50 g Zucker
2 feste Birnen, 3 EL Zitronensaft
1 EL Zucker, 80 ml Weißwein, gemahlener Zimt



1. Eine quadratische Backform (ersatzweise eine runde) mit Backpapier auslegen, den Rand dünn mit Butter bestreichen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eier trennen. Eigelbe, Vanillemark, Zucker, Butter und Zitronenschale in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers weiß-schaumig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Topfen, Haselnüsse und Rum unterrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit einem Teigschaber nach und nach vorsichtig unterheben. Teig in die Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 40-45 Minuten backen. Nach 25-30 Minuten die Torte mit Alufolie abdecken, damit sie nicht dunkel wird.
3. Torte herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Torte aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit Birnenkompott und Vanillesauce auf Tellern anrichten. Mit etwas Puderzucker bestäuben und mit abgezupften Melisseblättern garnieren. Restliches Kompott und Sauce dazu servieren.
4. Für die Vanillesauce die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Beides mit Milch und Sahne kurz aufkochen lassen, beiseite stellen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Eigelbe mit Zucker glatt rühren, die heiße Vanillemilch unter Rühren mit dem Schneebesen zugießen. Bei mittlerer Hitze direkt auf dem Herd so lange unter ständigem Rühren erhitzen (darf nicht kochen), bis die Sauce cremig-dicklich ist. Durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und kalt stellen.
6. Für das Birnenkompott die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Sofort die Birnen mit dem Zitronensaft zugeben, offen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten stückig kochen. Nach Bedarf 4-5 EL Wasser zugeben. Mit 2-3 Prisen Zimt abschmecken. In eine Schale füllen und kalt stellen.