

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

**Kalb und zweimal Rote Bete,
mit Wolfsbarsch und Garnele, eine wunderschöne Fete!**
13. Februar 2017

Kalbsfrikadellen mit Lauchcreme

Petersilien-Risotto mit Roter Bete

Reiseintopf mit Wolfsbarsch und Garnele

Shabu Shabu

Rote - Bete - Eis mit Sesamsauce und Krokant

Kalbsfrikadellen mit Lauchcreme

(für 10 Gläser a' 140 ml Inhalt)

Lauchcreme:

150 g Lauch, ½ TL Koriandersaat
2 EL Olivenöl, 4 EL Wermut
Salz, Pfeffer,
200 g Doppelrahm-Frischkäse

Kalbsfrikadellen:

1 Scheibe Toastbrot, 40 g Schalotten
7-9 EL Öl, 5 Stiele glatte Petersilie
300 g Kalbshack, 1 Ei, Salz, Pfeffer
1 kleiner Radicchio
2 EL Röstzwiebeln

Karamellisierte Äpfel:

200 g säuerliche Äpfel, 2 EL Zitronensaft
1 EL Zucker



1. Für die Lauchcreme Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Koriander im Mörser fein mahlen. Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen. Lauch darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Wermut ablöschen, 5 EL Wasser zugießen und einkochen lassen. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Lauch abkühlen lassen und mit Frischkäse in einem Blitzhacker sehr fein mixen, bis eine glatte, sämige Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kalt stellen.
2. Für die Kalbsfrikadellen Toastbrot 5 Minuten in wenig Wasser einweichen und kräftig ausdrücken. Schalotten in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Von 4 Stielen Petersilie die Blätter abzupfen und fein schneiden. Hackfleisch mit Toastbrot, Schalotten, Petersilie, Ei, ½ TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Hackmasse 30 kleine Frikadellen (a' ca. 20 g) formen. 6-8 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Frikadellen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Für die karamellisierten Äpfel den Apfel schälen, vierteln, entkernen, in ca. 5 mm große Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Sofort die Äpfel zugeben und mit 4-5 EL Wasser ablöschen. Äpfel bei milder Hitze 1 Minute dünsten, dabei mit einem Esslöffel vorsichtig umrühren. Äpfel in eine Schale geben und abkühlen lassen.
4. Radicchio putzen, die großen Blätter vom Strunk zupfen. Blätter auf 10 kleine Gläser verteilen, sodass sie über den Rand ragen. Restliche Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Jeweils 2 TL Lauchcreme in die Gläser füllen. Jeweils 3 Frikadellen und 1-2 TL Apfelwürfel darauf geben. Mit je 1 TL Lauchcreme bedecken, mit Röstzwiebeln und Petersilie bestreuen und servieren.

Petersilien-Risotto mit Roter Bete

(für 2 Portionen)

800 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
200 g Risottoreis
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
10-15 Stiele glatte Petersilie
100 g Mascarpone
1 TL fein geriebene Zitronenschale
150 g Rote Bete (vorgegart)
80 g Feta
½ TL Schwarzkümmel



1. Fond kurz aufkochen lassen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis unterrühren und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit heißem Fond auffüllen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze 17-20 Minuten garen, dabei den restlichen Fond nach und nach unter Rühren zugeben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Petersilie mit Mascarpone, 5 EL Gemüsefond und Zitronenschale im Blitzhacker sehr fein mixen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Petersilien-Mascarpone-Creme unter den fertig gegarten Risotto rühren, Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit Roter Bete, zerkrümeltem Feta und Schwarzkümmel bestreuen und sofort servieren.

Reiseintopf mit Wolfsbarsch und Garnelen

(für 4-6 Portionen)

2 rote Spitzpaprika,
12 Garnelen (a' ca. 45 g, mit Kopf und Schale)
100 g Zwiebeln, 100 g Lauch,
100 g Staudensellerie
100 g Möhren, 200 g Tomaten
2 Wolfsbarschfilets a' ca. 120 g mit Haut
5 EL Olivenöl, 2 EL Hummerbutter
2 EL Tomatenmark, 3 EL Cognac,
1000 ml Hummerfond
1 Döschen Safranfäden,
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer, 2 Lorbeerblätter,
4 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer, 150 g Paella-Reis
2 EL gehackte Mandeln, 100 g TK-Erbsen
5 Stiele Petersilie, Zitronensaft



1. Paprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech unter dem vorgeheizten Backofengrill 15-20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, in einen großen Gefrierbeutel geben, verschließen und 10 Minuten ausdämpfen lassen. Paprika herausnehmen, häuten und klein schneiden
2. Schale von den Garnelen lösen, Kopf und Schwanzflosse am Körper lassen. Rücken längs einritzen, den Darm entfernen. Garnelen abspülen und trocken tupfen.
3. Knoblauch und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten halbieren und auf einer Küchenreibe so reiben, dass die Schale übrig bleibt. Fischfilets quer halbieren.
4. Olivenöl und Hummerbutter in einem Bräter erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark unterrühren und anrösten. Geriebene Tomaten zugeben, mit Cognac ablöschen und mit Fond auffüllen. Safran, Paprikapulver, Cayenne, Lorbeer und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Reis, Garnelen, gegrillte Paprika und Fisch zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15-18 Minuten offen garen. Mandeln, Erbsen und Lauch nach 5 Minuten zugeben.
5. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Shabu Shabu (umgekehrtes Fondue)

(für 4 Portionen)

450 g Rinderfilet am Stück,
3 Knoblauchzehen, 1 EL Fenchelsaat
2 EL Szechuan-Pfefferkörner,
1 Sternanis, 2 getrocknete Chilischoten
1000 ml Rinderfond, 4 EL Sojasauce,
Zucker, 2 EL Sherry,
1 EL geröstetes Sesamöl,
50 g Sesamsaat, 10 g frischer Ingwer,
Salz, 2 EL Mayonnaise,
1-2 EL Limettensaft
½ TL Chiliflocken,
1 TL edelsüßes Paprikapulver,
schwarzer Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch



1. Fleisch längs halbieren und für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach legen. Für den Gewürzsud 2 Knoblauchzehen andrücken. Fenchelsaat, Szechuanpfeffer, Sternanis und Chilischoten in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gewürze mit Rinderfond, Knoblauchzehen, 2 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, Sherry und Sesamöl in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze auf ca. 800 ml einkochen lassen.
2. Fleisch aus dem Eisfach nehmen und in sehr dünne Scheiben schneiden, die Scheiben eventuell zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie vorsichtig plattieren. Fleisch abgedeckt kalt stellen.
3. Für die Sauce Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und vollständig abkühlen lassen. Ingwer schälen und mit dem restlichen Knoblauch sehr fein hacken. Sesamsaat portionsweise mit 1 Prise Salz im Mörser sehr fein mahlen. Mayonnaise mit 60-70 ml lauwarmem Wasser, Limettensaft, ½ EL Zucker, restlicher Sojasauce, Chiliflocken, Paprikapulver, Knoblauch und Ingwer verrühren. Sesam untermischen und mit Pfeffer würzen.
4. Schnittlauch in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Fleisch auf 4 tiefe Teller verteilen. Den Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren und aufkochen. Das Fleisch mit dem kochend heißem Sud begießen und mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen. Sofort zusammen mit der Sesamsauce servieren.

Rote-Bete-Eis mit Sesamsauce und Krokant

(für 4 Portionen)

Eis:

250 g Rote Bete, 220 ml Milch, 4 Eigelb
80 ml Grenadine, 125 g Mascarpone
50 g kandierter Ingwer, 2 EL Orangensaft

Krokant:

30 g geschälte Sesamsaat
60 g Zucker

Sauce:

1 Eigelb, 2 EL Zucker, Salz,
150-200 ml Milch
3 EL weiße Tahine



1. Für das Eis Rote Bete mit Wasser bedeckt zugedeckt aufkochen, bei milder Hitze 1 Stunde kochen. Rote Bete abschrecken, pellen und mindestens 1 Stunde abkühlen lassen. Rote Bete grob in Würfel schneiden, mit 100 ml Milch pürieren.
2. Eigelb und Grenadine in der Küchenmaschine oder mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Restliche Milch in einem Stieltopf aufkochen, vom Herd ziehen, Mascarpone unterrühren, bei laufender Küchenmaschine zur Ei-Grenadine-Masse geben und unterrühren. Masse in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen, bis sie dick-cremig und heiß ist. Vom Wasserbad nehmen, Rote-Bete-Milch unterrühren, in einem kalten Wasserbad kalt rühren.
3. Ingwer sehr fein hacken, mit Orangensaft unter die Eismasse rühren. In der Eismaschine 35-40 Minuten gefrieren lassen. In einer flachen Schale 1 Stunde ins Gefriergerät stellen.
4. Für den Krokant den Sesam in einem kleinen Topf goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Zucker im Topf karamellisieren, Sesam kurz unterrühren, Masse zügig mit einem Teelöffel auf ein Stück geölte Alufolie klecksen.
5. Für die Sauce Eigelb, Zucker und 2 Prisen Salz im Rührbecher mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Milch in der Sauteuse aufkochen, vom Herd nehmen, Tahine unterrühren. Bei laufenden Quirlen unter die Eigelbcreme rühren. Masse in die Sauteuse geben, bei milder Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Masse dickcremig und heiß ist. Creme im kalten Wasserbad kalt rühren.
6. Sesamsauce auf Tellern verteilen, ausgestochene Eiskugeln mit Krokant darauf anrichten, restliche Sauce extra servieren.