

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
6. November – 11. Dezember 2017
www.kochen-mit-klaus.de

**Leichter Anfang, schweres Ende,
so bringt der Männerclub die Wende!**
6. November 2017

Geröstete Roquefort-Röllchen

Rote Bete mit Graved Lachs

Saibling-Krabben-Ragout in Wermut-Estragon-Sauce

Cordon bleu vom Kalb mit Tomatensalat und Kartoffelspalten

Mini-Gateau au chocolat mit Salz-Karamell

Geröstete Roquefort-Röllchen

(Für 8 Portionen)

8 Scheiben amerikanisches Toastbrot
40 g weiche Butter
100 g Roquefort



1. Die Toastbrotsscheiben entrinden und auf einer Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die weiche Butter und den Roquefort zu einer glatten Creme rühren. Die Toastscheiben damit bestreichen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Jede Scheibe zu einer Rolle drehen und an den Enden mit Holzstäbchen zusammen stecken.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 6-8 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.

Rote Bete mit Graved Lachs

(für 4 Portionen)

2 Orangen
500 g gekochte Rote Bete
1 kleine Fenchelknolle
200 g Graved Lachs
100 g Creme fraiche
2 EL süßer Senf
1 TL Kapern



1. Die Orangen schälen, die weiße Haut entfernen. Die Orangen und die gekochten Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle dünn hobeln, das Grün beiseite legen.
2. Fenchel, Rote Bete, Orangen und Graved Lachs anrichten. Creme fraiche mit 2 EL Senf glatt rühren, darüber träufeln. Mit Fenchelgrün und 1 TL Kapern garnieren.

Saibling-Krabben-Ragout in Wermut-Estragon-Sauce

(für 4 Portionen)

500 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz
80 g Schalotten
60 g Butter
150 ml weißer Wermut
400 ml Gemüsefond
250 ml Schlagsahne
Pfeffer, 200 g Zuckerschoten
12 Kirschtomaten an der Rispe
600 g Saiblingsfilets, ohne Haut und Gräten
100 g Nordseekrabbenfleisch
4 EL Olivenöl
8 Stiele Estragon, 5 Stiele Dill



1. Kartoffeln ungeschält in reichlich Salzwasser 20-25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, gut ausdämpfen und abkühlen lassen. Für die Sauce Schalotten fein würfeln. 20 g Butter in einer Sauteuse erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze in 25 – 30 Minuten auf 400 ml einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Tomatenrispe waschen, mit der Küchenschere in 4 Stücke (à 3 Tomaten) schneiden. Saiblingsfilets quer in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Krabben unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Kartoffeln pellen, größere halbieren. 20 g Butter mit 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die eingekochte Sauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Von 6 Stielen Estragon die Blätter abzupfen, fein schneiden und in die Sauce geben. Saibling zugeben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt 5-6 Minuten gar ziehen lassen. Nach 4 Minuten die Krabben zugeben.
5. Restliche Butter und restliches Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Zuckerschoten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten zugedeckt garen. Nach 3 Minuten die Kirschtomaten zugeben, jetzt nicht mehr rühren.
6. Dill mit Stielen sehr fein schneiden, zu den fertig gebratenen Kartoffeln geben. Mit Ragout, Zuckerschoten und Kirschtomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Estragonblätter von den Stielen zupfen, übers Ragout streuen und sofort servieren.

Cordon bleu vom Kalb mit Parmesan an Tomatensalat und Kartoffelspalten

(für 6 Portionen)

120 g Parmesan am Stück
12 Basilikumblätter
6 große Kalbsschnitzel von der Nuss
6 Scheiben Parmaschinken
3 Eier
100 g Mehl
180 g Paniermehl
100 ml Olivenöl
50 g Butter
Salz, Pfeffer



1. Den Parmesan mit einem Schälmesser fein hobeln. Das Basilikum waschen und zupfen. Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie auslegen. Mit einem Topf flach klopfen.
2. Die Folie entfernen und die Schnitzel flach auf die Arbeitsfläche legen. Salzen und pfeffern. Je 1 Scheibe Schinken auf jedes Schnitzel legen und mit den Parmesanspänen und den Basilikum bestreuen. Die Schnitzel zusammen klappen und vorsichtig andrücken.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl in 2 weitere Teller geben. Die Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und in Paniermehl wenden.
4. Das Öl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten von jeder Seite braten. Die Schnitzel in eine mit Alufolie ausgelegte Auflaufform legen. 6-8 Minuten im Ofen zu Ende garen. Sofort servieren. Tomatensalat und Kartoffelspalten nach eigenem gut dünken dazu servieren.

Mini-Gâteau au chocolat mit Salz-Karamell

(für 12 Stück)

200 g Zartbitter-Schokolade, 70%
150 g weiche Butter
150 g Zucker, Salz
4 Eier, 50 g Mehl
3 EL gemahlene Mandeln
75 g Zucker
50 ml Schlagsahne, Zimmertemperatur
10 g Butter, Fleur de sel



1. Für den Teig die Schokolade grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Butter, 100 g Zucker und 1 Prise Salz mit dem Rührer der Küchenmaschine cremig-weiß rühren. Eier trennen und nacheinander einrühren.
2. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine halb steif schlagen. Restlichen Zucker einrieseln lassen, dabei weiter schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Erst die lauwarme Schokolade, dann das Mehl und zum Schluss in 2 Portionen das Eiweiß unter die Butter-Zucker-Masse heben.
4. 75 g Zucker in einem sauberen Topf schmelzen lassen. Dabei den Topf schwenken. Erst mit dem Rühren beginnen, wenn der Zucker komplett flüssig ist.
5. Sobald der Zucker eine dunkel-goldene Farbe hat, Sahne einrühren und kurz kochen, bis die Masse glatt ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter und eine gute Prise Fleur de sel einrühren.
6. 6 Tarteförmchen gründlich fetten und mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Karamell auf den Teig geben.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. In den Formen auf einem Gitter ca. 1 Stunde abkühlen lassen, erst dann vorsichtig herauslösen. Mit angeschlagener Sahne servieren.