

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

**Zwischen Blini und Blondies mit Wasabi-Topping,
werden Kabeljau und Schwein nicht zum Flopping!**
13. November 2017

Blini mit Räucherlachs

Gebratene Topinambur mit Ziegenkäsetalern auf Feldsalat

Kabeljau mit Grünkohl und Zitronen-Beurre-blanc

Süßsaures Schweinefilet mit Ananas

Blondies mit Wasabi-Topping

Blini mit Räucherlachs

(für 16 Stück)

70 ml lauwarme Milch
10 g Hefe
75 g Mehl
30 g Buchweizenmehl
2 Eier
Salz
2 EL Öl
100 g Räucherlachs
150 g Creme fraiche
2 EL grob geschnittener Schnittlauch



1. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mit Mehl, Buchweizenmehl den Eiern und etwas Salz verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
2. Teig durchrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. 16 Blini goldbraun backen.
3. Den Räucherlachs in 16 Streifen schneiden. Blini mit je 1 Streifen Räucherlachs belegen. Creme fraiche glattrühren und jeweils 1 TL auf die Blini geben. Mit Schnittlauch bestreuen und anschließend servieren.

Gebratene Topinambur mit Ziegenkäsetalern auf Feldsalat

(für 4 Personen)

300 g gemischte Blattsalate
150 g Kirschtomaten
2 Rollen Ziegenkäse, a' 150 g
2 EL Aceto balsamico
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl
450 g Topinambur
1 rote Zwiebel
4 TL flüssiger Akazienhonig



1. Die Salatblätter waschen, putzen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Den Balsamico mit Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren
2. Die Topinambur waschen, schälen und längs in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Topinambur darin 5-10 Minuten anbraten. Die Zwiebelstreifen hinzufügen, salzen, pfeffern und unter Rühren noch kurz mitbraten. Den Ziegenkäse in die Pfanne geben. Den Deckel auflegen, die Pfanne von der Hitzequelle ziehen und den Ziegenkäse leicht schmelzen lassen.
3. Inzwischen die Blattsalate mit den Kirschtomaten auf Tellern verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die gebratene Topinambur mit dem Ziegenkäse darauf anrichten und mit Pfeffer übermahlen. Den Ziegenkäse mit Akazienhonig beträufeln und den Salat servieren.

Kabeljau mit Grünkohl und Zitronenen-Beurre-blanc

(für 4 Portionen)

Kartoffeln, Grünkohl:

500 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz, 700 g frischer Grünkohl
50 g Schalotten, 2 EL Mandelblättchen
6 EL Rapsöl, 30 g Butter
2 TL brauner Zucker, gemahlener Piment

Zitronen-Beurre-blanc:

50 g Schalotten
140 g eiskalte Butter
in ca. 1 cm großen Würfeln
3 EL trockener Wermut, 150 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond,
2 EL abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Zitronensaft

Fisch:

1 Sternanis, 1 TL Muskatblüte, 1 TL Szechuan-Pfeffer, 5 schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersaat, Fleur de sel
4 Kabeljaufilets mit Haut a' 150 g, 20 g Butter, 3 EL Rapsöl



1. Für die karamellisierten Kartoffeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Grünkohl putzen, waschen, gut ausdrücken und grob schneiden. Schalotten fein würfeln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Alles beiseitestellen.
2. Für die Beurre blanc die Schalotten fein würfeln. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, mit Wein und Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen. Die Zitronenschale zugeben, Reduktion beiseitestellen. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen für die Gewürzmischung für den Fisch den Sternanis, Muskatblüte, beide Pfeffersorten, Koriander und 1 TL Fleur de sel im Mörser zermahlen.
4. Für die Zitronen-Beurre-blanc die Reduktion durch ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken. Reduktion aufkochen, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen. Die restlichen kalten Butterstückchen nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren (dabei darf die Sauce nicht mehr kochen). Sauce bei milder Hitze warmhalten.
5. Für die Kartoffeln 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10 Minuten goldbraun braten. Nach 5 Minuten braunen Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für den Grünkohl 3 EL Rapsöl und 20 g Butter in einem großen flachen Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Grünkohl zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten braten. Mandeln unterheben und mit 2-3 Prisen Piment, Salz und Pfeffer würzen.
7. Fischfilets rundum mit Gewürzmischung bestreuen. Butter und Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Fisch wenden, bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten fertig braten. Fisch mit Grünkohl, Kartoffeln und Zitronen-Beurre-blanc auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Süßsaures Schweinefilet mit Ananas

(für 4 Portionen)

Für das Fleisch:

600 g Schweinefilet, Salz, Pfeffer
2 EL Speisestärke, 2 EL Öl

Für die Sauce:

2 abgezogene Knoblauchzehen
4 EL Reissessig
Palmzucker oder brauner Zucker
1 EL helle Sojasauce, 3 EL Fischsauce
1 EL Tomatenketchup
4 EL Honig
50 ml Geflügel- oder Kalbsfond
40 ml Sherry, 1 Sternanis
1 kleines Stück Zimt
1 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver
2 TL Speisestärke, Limettensaft, Salz



Für die Einlage:

3 EL eingeweichte Mu-Err-Pilze, 1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Salatgurke, 1 Baby-Ananas, geschält
3 Tomaten, 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
2-3 EL Öl

1. Das Fleisch in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Für die Sauce Knoblauch, Essig, 2 EL Palmzucker mit den übrigen Zutaten, bis auf Stärke, Limettensaft und Salz verrühren und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Die Sauce nach Belieben mit der Speisestärke binden und mit Limettensaft, Salz und Palmzucker abschmecken.
3. Für die Einlage die abgetropften Pilze in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Gurke waschen, putzen oder schälen und wie die Ananas in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansatz und Samen befreien und das Fruchtfleisch in jeweils 6 Spalten schneiden.
4. Nacheinander Pilze, Frühlingszwiebeln, Zwiebelstreifen, Gurke, Ananas und Tomaten im heißen Öl kurz anbraten und warmhalten.
5. Das Fleisch salzen und pfeffern und mit der Stärke bestäuben. Die Filetscheiben im Wok bei starker Hitze im Öl in 3-4 Minuten kross anbraten. Das Fleisch und das Gemüse auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Duftreis servieren.

Blondies mit Wasabi-Topping

(für 20 Stücke)

150 g weiße Kuvertüre
60 g geröstete
 gesalzene Macadamianüsse
200 g Mehl
2 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Natron
250 g weiche Butter
150 g Muscovado-Zucker
1 Pk. Bourbon Vanillezucker, Salz
2 Eier, 2 EL Joghurt, 3,5% Fett
1 Limette
150 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Puderzucker
3-4 TL Wasabi-Paste



1. Kuvertüre grob hacken. 50 g Kuvertüre in einer Schüssel über dem heißen Wasserbadschmelzen. Macadamianüsse halbieren, Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen.
2. 150 g Butter, Muscovado-, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers in 6-8 Minuten schaumig schlagen. Eier nach und nach zugeben. Die Mehlmischung bei mittlerer Stufe unterrühren. Flüssige Kuvertüre und Joghurt unterrühren. Macadamianüsse und die restliche gehackte Kuvertüre mit einem Spatel unterheben.
3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Temperatur auf 160 Grad reduzieren und die Blondies weitere 15 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Limette heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und 1 EL Saft auspressen. Restliche Butter, Frischkäse, Puderzucker, Limettensaft, Wasabi-Paste und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers auf der mittleren Stufe 2 Minuten cremig rühren.
5. Blondies in 5 cm große Stücke schneiden, mit dem Wasabi-Topping bestreichen und mit Limettenschale garnieren.