

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

20. November 2017
Avocado, Lachs und Reh,
wie immer ohne Schnee!

Avocado mit Rote-Bete und pochiertem Ei

Süßkartoffelsuppe mit Granatapfel

Lachs mit Ingwermarinade

Rehrücken mit Wirsingpüree

Feigen auf Croissants und Mascarpone

Avocado mit Rote Bete und pochiertem Ei

(für 4 Portionen)

3 EL Zitronensaft
4 EL Rapskernöl
Salz, Pfeffer
250 g gegarte Rote Bete
100 g Baby-Blattspinat
3 EL Essig
2 Eier
2 halbierte Avocados
Fleur de sel



1. Zitronensaft mit 2 EL Wasser, Rapskernöl, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete in Stücke schneiden und mit dem geputzten Baby-Blattspinat mit der Sauce mischen.
2. 1,5 l Wasser mit 3 EL Essig aufkochen. Die Eier darin 5 Minuten pochieren. Die Avocados teilen – oder würfeln - und mit Fleur de sel würzen. Salat und Eier darauf anrichten.

Süßkartoffelsuppe mit Granatapfel

(für 4 Portionen)

800 g weiße Süßkartoffeln,
ersatzweise normale Süßkartoffeln
150 g weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Lauch, nur das Weiße und Hellgrüne
1,5 l Gemüsebrühe
5-6 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmel, Salz
200 g Sahnejoghurt (10% Fett)
90 g grob geriebener Parmesan
50 g Granatapfelkerne



1. Süßkartoffeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Lauch längs halbieren, waschen, trocken tupfen und quer in feine Streifen schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, 2/3 vom Lauch und 1 1/2 TL Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Süßkartoffeln zugeben und weitere 5 Minuten farblos dünsten, leicht mit Salz würzen. Mit der kochenden Brühe auffüllen und offen ca. 20 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Suppe mit dem Joghurt in einer Küchenmaschine fein pürieren, evtl. leicht nachwürzen. restlichen Lauch in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan darauf mit Hilfe eines runden Ausstechers (8 cm) in 4 gleich großen Häufchen teilen und flach drücken. Mit den Granatapfelkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 6 Minuten backen. Parmesannester herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Suppe in vorgewärmte Teller geben, Parmesannester mittig draufsetzen. Mit dem restlichen Kreuzkümmel und Lauchstreifen bestreuen und sofort servieren.

Lachs mit Ingwermarinade

(für 4 Portionen)

Lachs:

500 g Lachsfilet ohne Haut

40 g Miso-Paste

1 TL Mirin

1 TL Sake

1 TL Honig

Ingwermarinade:

1 EL feine Schalotten-Würfel

je 1 TL fein geschnittene

Knoblauchwürfel und Frühlingszwiebel

3 Korianderstängel

30 ml Reisessig

je 1 EL Sake, Mirin und Miso-Paste

je 1 TL Zucker, Sojasauce und Sesamöl

1 EL fein gehackter Ingwer

etwas fein geschnittene grüne Chilischote

Orangenvinaigrette:

200 ml frisch gepresster Orangensaft

je 1 TL Schalotten- und Ingwerwürfel

fein geschnittene grüne Chilischote

1 TL Reisessig

½ TL Sesamöl, 4 EL Olivenöl

Gemüse:

50 g Shiitake-Pilze, 3 EL Erdnussöl, 120 g Mungobohnensprossen

Salz, Pfeffer, 4 EL Shisokresse, 8 Orangenfilets, 8 Grapefruit-Filets



1. Lachs in 4 gleich große Stücke teilen. Aus Miso-Paste, Mirin, Sake und Honig eine Marinade rühren und damit die Lachsstücke einreiben. Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Für die Ingwermarinade Schalotten, Knoblauch und Frühlingszwiebel in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Korianderblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermischen.
3. Für die Orangenvinaigrette 160 ml Orangensaft mit Schalotten- und Ingwerwürfeln und nach Belieben mit fein geschnittener grüner Chilischote in einem kleinen Topf auf die Hälfte reduzieren und durch ein Sieb passieren. Mit 40 ml frischem Orangensaft und dem Reisessig auffüllen und mit einem Pürierstab langsam Sesam- und Olivenöl einarbeiten.
4. Beim Gemüse die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen. 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Pilze anschwitzen, Sprossen zufügen, salzen und pfeffern und etwa $\frac{3}{4}$ der Ingwermarinade und die Orangenvinaigrette angießen. Etwas einkochen lassen, Shisokresse und Zitrusfrüchte zufügen und durchschwenken.
5. 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Lachsstücke von beiden Seiten nur kurz scharf anbraten; der Lachs soll innen noch roh sein. Gemüse auf 4 Tellern verteilen, jeweils 1 Portion Lachs daraufsetzen und mit der restlichen Ingwermarinade beträufeln.

Rehrücken mit Wirsingpüree

(für 4 Portionen)

Wirsing:

800 g Wirsing

Salz

30 g geräucherter Speck, in dünnen Scheiben

40 g Zwiebel, 2 Nelken

1 kleines Lorbeerblatt

70 g Butter, 20 g Mehl

500 ml Milch, 80 g Schalotten, Pfeffer, Muskat

100-200 ml Mineralwasser

Rehrücken:

3 Zweige Rosmarin, 3 Stiele Thymian

1 TL Wacholderbeeren

1000 g Rehrücken, Salz, Pfeffer

20 g Butter, 2 EL Pflanzenöl



1. Wirsing putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Wirsingblätter lösen, die dicken Blattrippen herausschneiden. Blätter grob schneiden und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten weichkochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Wirsing mit den Händen gut ausdrücken, sehr fein hacken.
2. Speckscheiben übereinanderlegen und einfrieren. Zwiebel mit Nelken und Lorbeer spicken. 30 g Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl unter Rühren anschwitzen. Mit Milch auffüllen, Zwiebel zugeben und bei sehr milder Hitze 20 Minuten unter Rühren kochen lassen. Bechamel durch ein feines Sieb gießen, mit Salz würzen. Beiseitestellen.
3. Für den Rehrücken Rosmarinnadeln und Thymianblätter grob hacken. Wacholder andrücken. Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Rehrücken mit der Fleischseite nach unten in die Pfanne geben, Rosmarin, Thymian und Wacholder zugeben und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten braten. Rehrücken mit der Knochenseite auf ein Backblech legen und mit der Gewürzbutter beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten garen.
4. Speck und Schalotten fein würfeln. Restliche Butter in einem großen Topf schmelzen, Speck und Schalotten zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Wirsing zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 3-4 Minuten offen dünsten. Bechamel zugeben und weitere 4-6 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren das Mineralwasser zugießen.
5. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Die Rückenstränge mit einem scharfen Messer rechts und links vom Rückgrat vom Knochen lösen, in Medallions schneiden. Rehrücken mit Wirsing servieren.

Feigen auf Croissants und Mascarpone

(für 6 Portionen)

250 g Mascarpone
1 Hand voll ungesalzene geschälte Pistazien
4 EL flüssiger Honig
abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Orangen
Saft von 1 Orange
100 g dunkle Schokolade, in kleine Stücke gebrochen
1 EL Butter
4 Croissants
12 Feigen
2 EL Puderzucker
Creme fraiche



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Mascarpone in eine Schüssel geben. Die Hälfte der Pistazien hacken und mit der Hälfte des Honigs, der Hälfte der Orangenschale und dem gesamten Orangensaft unter den Mascarpone mischen. Die Schokolade ebenfalls untermischen. Evtl. mit Honig fein abschmecken.
2. Eine Keramikform mit der Butter ausstreichen. Die Croissants in 4 oder 5 Scheiben schneiden, die ruhig etwas ungleichmäßig ausfallen dürfen, und in die Form schichten.
3. Die Feigen mit einem scharfen Messer im oberen Drittel waagerecht einschneiden. Mit dem Finger in jeder Frucht etwas Platz für die Mascarponecreme schaffen, die großzügig mit einem Löffel in die Früchte häufen. Den Rest der Mascarpone beiseitestellen.
4. Die Feigen gleichmäßig auf und zwischen die Croissant-Scheiben setzen. Mit dem restlichen Honig beträufeln, anschließend die ganzen Pistazien und den Rest der Orangenschale darüber streuen. Die restliche Mascarpone dazwischen verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen, bis das Brot goldbraun und Knusprig ist und die Feigen richtig klebrig aussehen. Mit gut gekühlter Creme fraiche servieren.