

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

**Fenchel, Ente Paprika,
das Zimteis ist für alle da!**
27. November 2017

Fenchelrösti mit Stremellachs

Spitzpaprika mit Gewürz-Reis-Füllung

Maritime Suppe mit Fenchel

Entenbrustfilet mit Kartoffelstampf

Zimteis auf Apfelsauce

Fenchelrösti mit Stremellachs

(für 2 Portionen)

450 g Fenchelknolle
120 g Zwiebeln
3 EL Öl, Salz
40 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft
150 g Ricotta
½ Bund Schnittlauch
2-3 Stiele Basilikum
4 Stiele Petersilie
40 g Quinoaflocken
2 Eier, Pfeffer
2 Stücke Stremellachs, a' 125 g



1. Fenchel putzen, zartes Grün in kaltes Wasser legen. Vom Fenchel den Strunk entfernen. Fenchel in Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln und mit dem Fenchel in einer Küchenmaschine in mehreren Portionen reiskorngroß zerkleinern.
2. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel-Fenchel-Mischung darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten, mit Salz würzen. In einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Tomaten klein würfeln und unter den Ricotta rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit Schnittlauch und etwas Salz unter den Ricotta rühren.
4. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit Quinoa-Flocken, Eiern, etwas Salz und Pfeffer unter die Fenchelmischung rühren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Fenchelmischung hineingeben und mit einem Pfannenwender andrücken. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten, mithilfe eines flachen Deckels wenden und 4 Minuten weiterbraten. Rösti warm stellen. Aus der restlichen Fenchelmischung im restlichen Öl weitere Rösti braten.
5. Lachs häuten und zerpfücken. Fenchelgrün fein schneiden und unter den Ricotta mischen. Rösti mit Fisch und Ricotta anrichten.

Spitzpaprika mit Gewürz-Reis-Füllung

(für 2 Portionen)

600 g mehlig kochende Kartoffeln, Salz
1 TL Pimentkörner, 6 EL Olivenöl
160 g Basmatireis, 10 g Dill, 20 g glatte Petersilie
10 g Minze, 20 g Korinthen
40 g Pistazienkerne (mit Schale)
20 g geschälte Mandelkerne, 2 TL Chiliflocken
Pfeffer, 4 Spitzpaprika, 2 getrocknete Feigen
2 TL geschälte Sesamsaat
170 g griechischer Joghurt, ½ Bio-Limette



1. Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, im Topf gut ausdämpfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
2. Piment im Mörser fein zermahlen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Reis darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren erhitzen, 1 Prise Salz und Piment zugeben und mit 180 - 200 ml Wasser auffüllen. Ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und Reis bei schwacher Hitze 18-20 Minuten garen. Inzwischen Dillstängel, Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Korinthen in warmen Wasser 10 Minuten einweichen und abtropfen lassen. Pistazienkerne aus der Schale lösen. Mit den Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 6-8 Minuten rösten, dann ausdämpfen lassen und im Blitzhacker fein hacken. Reis in eine Schüssel geben, die Mandel-Pistazien-Mischung, 2/3 der Kräuter, Korinthen und Chiliflocken unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Paprika waschen. Einmal längs einritzen, leicht öffnen und die Kerne so gut wie möglich entfernen. Die Reismischung gleichmäßig in den Paprikaschoten verteilen, dabei leicht andrücken.
4. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 16-18 Minuten garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelstampf in groben Stücken darin verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für den Dip Feigen sehr fein würfeln. Sesam in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen. Sesam in einem Mörser leicht zerstoßen. Joghurt mit restlichem Öl, Feigen und 1 TL Sesam verrühren, mit Salz abschmecken. Limettenhälfte in 2 Spalten schneiden. Paprika mit Kartoffeln und je 1 Limettenhälfte (zum Beträufeln) auf Tellern anrichten, mit restlichem Sesam und restlichen Kräutern bestreut servieren. Joghurt-Dip dazu servieren.

Maritime Suppe mit Fenchel

(für 4 Personen)

4 Knoblauchzehen in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Olivenöl, 300 g Fenchelknolle,
geputzt und in schmale Spalten geschnitten
200 g fest kochende Kartoffeln,
geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten
700 ml Fisch-, Hühner oder Gemüsebrühe
½ eingelegte mittelgroße Zitrone (15 g)
1 rote Chilischote, in Ringe geschnitten
600 g Tomaten,
gehäutet und in Spalten geschnitten
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 kräftige Prise Safran
4 EL fein gehackte glatte Petersilie
300 g Wolfsbarschfilets, mit Haut, halbiert
220 g Miesmuscheln
140 g Venusmuscheln
220 g Garnelen, geschält oder ungeschält, vom Darm befreit
3 EL Arak, Ouzo oder Pernod
2 TL gehackter Estragon
Salz und schwarzer Pfeffer



1. In einer Pfanne den Knoblauch mit dem Olivenöl 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Fenchel und Kartoffeln hinzufügen und 3-4 Minuten anbraten. Die Brühe angießen und die eingelegte Zitrone dazu geben. Mit Pfeffer und ¼ TL Salz würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt 12-14 Minuten garen, bis die Kartoffel weich ist. Chilischote, Tomaten, Gewürze und die Hälfte der Petersilie einrühren und das Ganze weitere 4-5 Minuten köcheln lassen.
2. 300 ml Wasser angießen und die Suppe wider zum Köcheln bringen. Fisch, Muscheln und Garnelen in den Topf geben (alle Zutaten sollten gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein), den Deckel auflegen und das Ganze 3-4 Minuten bei starker Hitze kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet und die Garnelen rosa verfärbt haben.
3. Fisch und Meeresfrüchte mit einem Schaumlöffel herausheben. Falls die Suppe zu dünn ist, einige Minuten einkochen lassen, dann mit Arak, Ouzo oder Pernod abschmecken.
4. Fisch und Meeresfrüchte wieder in den Topf geben und noch einmal erhitzen. Mit der restlichen Petersilie, nach Belieben auch mit Estragon, bestreuen und servieren.

Entenbrustfilet mit Karottenstampf

(für 4-6 Portionen)

600 g Karotten
300 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Bio-Orangen
½ Bund Petersilie
1 Handvoll Haselnusskerne
800 g Entenbrustfilet mit Haut
2 EL Butter
Salz und frisch gemahlener Pfeffer



1. Karotten und Kartoffeln schälen, putzen und grob würfeln. In reichlich kochendem Salzwasser in etwa 20 Minuten weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Orangen abwaschen, die Schale von 1 Orange fein abreiben. Den Saft beider Orangen auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Haselnusskerne grob hacken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, dabei nicht das Fleisch einschneiden. Die Filets ohne Zugabe von Fett mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten kross anbraten.
3. Fleisch wenden und weitere 3 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und so in Alufolie wickeln, dass die Hautseite unbedeckt bleibt. Die Entenbrustfilets auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens in 10 Minuten zu Ende garen.
4. Inzwischen Fett aus der Pfanne gießen. Den Orangensaft in die heiße Pfanne geben und so den Bratensatz ablöschen. Etwas von der Orangenschale zugeben, den Sud pfeffern und salzen. Einmal aufkochen lassen.
5. Das Gemüse abtropfen lassen, die Butter zugeben und zu einem Stampf zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Stampf und der Sauce anrichten. Restliche Orangenschale, Haselnusskerne und Petersilie darüber streuen und servieren.

Zimteis auf Apfelsauce

(für 4 Portionen)

100 g Zucker
150 ml Wasser
4 Zimtstangen
200 ml Milch
3 Eigelb
2 Äpfel
50 g Zucker
Zitronensaft
½ Vanillestängel, aufgeschnitten
200 ml Sahne
Zuckersirup



1. Wasser, Zucker und die zerbrochenen Zimtstangen auf kleinstem Feuer ca. 2 Stunden auf 100 ml reduzieren. Es ist von größter Bedeutung, dass dieses Reduzieren langsam geschieht, damit sich das volle Zimtaroma entwickeln kann und der Zucker nicht kristallisiert. Zimtsirup durch ein kleines Sieb passieren und erkalten lassen.
2. Die ausgekochten Zimtstangen zur Milch geben, aufkochen und neben dem Herd zugedeckt ziehen lassen. Zimtsirup und Eigelb mit dem Schneebesen im Rührwerk schaumig schlagen, die heiße Milch durch in feines Sieb zufügen, kurz durchrühren, in die Kasserolle zurückgeben und auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren mit dem Holzlöffel kurz vors Kochen bringen. Die Masse soll sich dabei langsam verdicken, ohne zu kochen. Die Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren und kaltstellen.
3. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden. Äpfel, Zucker, Saft einer halben Zitrone und die Vanillestange auf kleinem Feuer zugedeckt zu einem Mus kochen, anschließend durch ein feines Sieb streichen, mit Zuckersirup zu einer flüssigen Sauce verlängern und kaltstellen.
4. Sahne schlagen, unter die Zimtcreme mischen und in der Eismaschine gefrieren.
5. Apfelsauce auf kalte Teller ausgießen und das Zimteis auf die Sauce setzen.