

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
15. Januar – 19. Februar 2018
www.kochen-mit-klaus.de



**Orangen am Anfang und am Ende,
dazwischen Skrei und Lamm für flotte Hände!**
22. Januar 2018

Orangen-Couscous mit Safran-Hähnchen-Sate

Kartoffelsuppe mit Speckstippe

Gebratener Skrei an Pfeffersauce mit Spinat und Chorizo

Lammköfte mit gefüllten Spitzpaprika

**Gebackene Schokoladenmousse mit Orangensalat und
Schokoladen-Haselnuss-Hippe**

Orangen-Couscous mit Safran-Hähnchen-Sate

(für 4 Personen, 12 Spieße)

Safranhähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets a' 300 g
3 EL Sherry, 1 Döschen Safranfäden
3 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Couscous:

150 g Instant-Couscous
2 TL Ras-el-Hanout, Salz
250 ml Hühnerbrühe, 1 rote Paprikaschote
1 EL Olivenöl, 2 kleine Orangen
2 EL Zitronensaft, 2 EL Limetten-Öl
1 Handvoll Koriander- oder Petersilienblätter



1. 12 Holzspieße 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Ziehharmonikaartig auf die abgetropften Spieße stecken und in eine Schale legen. Sherry erwärmen, mit Safran verrühren, Öl unterrühren und mit Pfeffer würzen. Safranmischung über die Hähnchenspieße gießen und zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen, zwischendurch wenden.
2. Couscous mit 1 Prise Salz und Ras-el-Hanout mischen. Brühe aufkochen und darüber gießen. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.
3. Paprikaschote waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und sehr fein würfeln. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Paprikawürfel darin etwa 3 Minuten braten.
4. Orangen oben und unten flach schneiden, auf die Arbeitsfläche stellen und mit einem scharfen Messer die Schale von oben bis unten abschneiden, sodass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Fruchtreste ausdrücken.
5. Aufgefangenen Orangensaft, Zitronensaft und Limetten-Öl verrühren, über den Couscous gießen. Paprika unterheben. Kräuterblätter grob hacken und unterheben. Couscous abschmecken.
6. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Hähnchenspieße leicht salzen und darin von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen.
7. Couscous auf Teller verteilen, Hähnchenspieße darauf anrichten und mit Orangenfilets garnieren.

Kartoffelsuppe mit Speckstippe

(für 4 Portionen)

Suppe:

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
350 g Suppengrün
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 EL Butter
1000 ml Kalbsfond
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer

Speckstippe:

150 g Speck
4 EL Butter
3 Frühlingszwiebeln
6 Stiele Majoran



4. Die Kartoffeln schälen. Das Suppengrün putzen, waschen, evtl. schälen und klein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Lorbeerblatt in der Butter andünsten. Kartoffeln, Gemüse und den Kalbsfond zugeben und offen ca. 2 Minuten garen. Lorbeer entfernen. $\frac{1}{4}$ vom Gemüse mit der Schöpfkelle herausnehmen und die Suppe fein pürieren. Sahne einrühren und aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Das restliche Gemüse wieder zugeben.
5. Für die Speckstippe den Speck fein würfeln und mit der Butter in einer Pfanne knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Scheiben schneiden. Blättchen von den Majoranzweigen abzupfen und mit den Zwiebeln unter den Speck rühren und kurz mitbraten.
6. Die Suppe in Teller füllen und die Speckstippe daraufgeben.

Gebratener Skrei an Pfeffersauce mit Spinat und Chorizo

(für 4 Portionen)

600 g Skreifilet
350 g Chorizo
800 g Spinat
350 g gehäutete und gehackte Tomaten
150 g rote Paprikaschoten
200 g Zwiebeln
100 ml Olivenöl
150 ml Weißwein
4 Knoblauchzehen
etwas Salz und Pfeffer



1. Den Skrei salzen und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne braten. Anschließend bei 180 Grad einige Minuten im Backofen zu Ende garen.
2. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch fein gehackt mit dem Olivenöl in einen Topf geben, Weißwein hinzufügen und aufkochen lassen. Die gehackten Tomaten zufügen und leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Die Chorizo würfeln und 3 Minuten im Backofen bei 180 Grad erhitzen. Beiseitestellen.
4. Den Spinat putzen und in Olivenöl mit etwas Knoblauch unter ständigem Rühren braten. Mit Salz würzen. Den Skrei mit Chorizo, Spinat und Sauce servieren.

Lammköfte mit gefüllten Spitzpaprika

(für 4 Portionen)

Köfte:

50 g Bulgur, 100 ml Gemüsebrühe
je 1 Handvoll glatte Petersilie und Dill
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
500 g Lammhack, 2 EL Harissa
Salz, 4 EL Pflanzenöl

Paprika:

4 rote oder grüne Spitzpaprika a' 120 g
200 g Feta, 2 EL Sahnejoghurt
2 kleine Handvoll Dill
½ TL getrockneter Oregano, Pfeffer
2 EL Pflanzenöl



1. Bulgur in eine Schüssel geben, mit kochender Brühe übergießen und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Petersilienblätter und Dill fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Hack in eine Schüssel geben. Harissa, Kräuter, Zwiebel, Knoblauch und 1 TL Salz zugeben. Alles mit den Händen verkneten. Bulgur auf ein Sieb gießen, abtropfen und abkühlen lassen.
3. Paprikaschoten waschen und trocken tupfen. Einen Deckel abschneiden und die Kerne und Trennwände entfernen. Feta zerdrücken, mit Joghurt verrühren. 1 Handvoll Dill fein schneiden, hinzugeben. Oregano dazugeben, pfeffern und alles gut vermischen. Käsemasse in die Schoten füllen.
4. In einer Pfanne das Öl für die Köfte erhitzen. Bulgur und Hackfleischteig gründlich verkneten. Mit angefeuchteten Händen zu kurzen, 4 cm dicken Rollen formen und im heißen Öl von allen Seiten 10 Minuten braten.
5. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Paprika in eine feuerfeste Form geben, Deckel auflegen, eine Handvoll Dillstängel zwischen den Paprika verteilen. Alles mit Öl beträufeln und auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten braten, zwischendurch wenden. Gefüllte Paprika mit den Köfte anrichten.

Gebackenes Schokoladenmousse mit Orangensalat und Schokoladen-Haselnuss-Hippe

(für 8 Portionen)

Schokoladenmousse:

135 g Butter, 170 g dunkle Kuvertüre
90 g Zucker, 2 Eier, 3 Eigelbe
45 g Mehl, 1 Msp. Backpulver, 1 Prise Salz

Frischkäsecreme:

150 g Frischkäse, 150 g Sahne
30 g Vanillezucker

Orangensalat:

4 Orangen, 150 g Zucker, 1 Flocke Butter
1 Schuss Rum

Schokoladen-Haselnuss-Hippe:

50 g Kuvertüre (80%), 50 g Butter
150 g Zucker
20 g Mehl, 20 g Kakaopulver
40 g Glukosesirup
40 g Wasser, Haselnüsse, grob gehackt zum Bestreuen
1 Schuss Rum



1. Für die Schokoladenmousse Butter und Kuvertüre zusammen über dem Wasserbad schmelzen. Eier, Eigelbe, Salz und Zucker zusammen mit dem Handrührer aufschlagen. Butter und Kuvertüre unterheben. Mehl und Backpulver sieben und vorsichtig unterheben. Eine Springform mit 24 cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden und sowohl den Boden als auch den Ring auskleiden. Masse in die Form füllen und bei 190 Grad für 15 Minuten backen. Abkühlen lassen. in 8 Stücke schneiden.
2. Für die Käsecreme alles zusammen aufschlagen.
3. Für den Orangensalat die Orangen filetieren. Zucker in einer Pfanne zu einem hellen Karamell erhitzen. Butter dazu und mit Rum ablöschen. Köcheln lassen. Die Orangenfilets darin schwenken. Abkühlen lassen.
4. Für die Hippen Kuvertüre und Butter schmelzen, dann alle Zutaten bis auf die Haselnüsse mit einem Handmixer mischen. Für ca. 2 Stunden kaltstellen. Möglichst dünn mit einer Palette auf ein Backpapier aufstreichen und mit den Haselnüssen bestreuen. Bei 180 Grad für ca. 12 Minuten backen. Die Masse beginnt Bläschen zu werfen und wird nach dem Abkühlen hart. In grobe Stücke (nicht zu klein) brechen.