

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



**Garnele, Saibling, Schwein,
auch die Schoko-Creme wird fein!**
29. Januar 2018

Garnelen-Ceviche

Minestrone mit Möhren, Pastinaken und Reisnudeln

Kräuter-Senf-Saibling mit Kartoffelspalten

Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf

Schokoladen-Passionsfrucht-Creme

Garnelen-Ceviche

(für 4 Portionen)

20 frische Garnelen a' ca. 18 g
50 g Schalotten
50 g Staudensellerie
60 g Tomaten
1 kleine rote Chilischote
9-10 EL neutrales Öl
50 g Koriandergrün
Salz, Pfeffer
½ TL Koriandersaat
10 g frischer Ingwer
1 kleine Knoblauchzehe
2 feine Streifen grüne Chilischote
4 EL Olivenöl, 2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
5 EL Limettensaft, 200 g Süßkartoffel
2 kleine reife Avocados, 1 Beet rote Kresse



1. Garnelenköpfe vom Schwanz abtrennen. Garnelenschwänze schälen, längs halbieren, dabei den Darm entfernen (Schalen und Köpfe behalten!). Garnelen abgedeckt kaltstellen.
2. Für den Garnelenfond Schalotten klein würfeln. Sellerie und Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Von der roten Chilischote 2 Streifen abschneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenköpfe und-schalen darin 4-5 Minuten rösten. Schalotten, Sellerie, Tomaten zugeben, kurz mitrösten. Mit 200 ml kaltem Wasser auffüllen, salzen und pfeffern. Koriandersaat und rote Chilistreifen zugeben, aufkochen und 10 Minuten leise kochen. Fond 20 Minuten beiseite ziehen lassen, dann sieben (ergibt 100 ml Fond).
3. Für den Pesto Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken und mit Koriander, 1 Prise Salz, grünen Chilistreifen, 4 EL neutralem Öl und dem Olivenöl in einem Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren.
4. Für die Tigermilch (Limettenmarinade) Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Restliche rote Chilischote fein schneiden. Rote Zwiebel sehr fein würfeln, in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. 5 EL Garnelenfond mit Limettensaft verrühren. Garnelen mit der Tigermilch mischen. Frühlingszwiebeln, Chilis und rote Zwiebeln zugeben. 20 Minuten ziehen lassen.
5. Süßkartoffel schälen und 1 cm groß würfeln. 2-3 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin hellbraun und knusprig braten. Salzen, pfeffern, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in 5 mm dünne Scheiben schneiden.
6. Ceviche salzen und mit Avocadoscheiben auf Tellern anrichten. Ceviche mit Korianderpesto beträufeln, Süßkartoffeln darauf verteilen und mit etwas vom Beet geschnittener Kresse bestreut servieren.

Minestrone mit Möhren, Pastinaken und Reismudeln

(für 4-6 Portionen)

130 g Zwiebeln
120 g Bundmöhren
350 g Pastinaken
1 rote Chilischote
2 Dosen geschälte Tomaten (a' 400 g)
7 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
60 g Risoni-Nudeln
2-4 Scheiben Roggenbrot
40-80 g Blauschimmelkäse
3 Stiele glatte Petersilie



1. Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote längs einritzen. Tomaten mit der Schere in der Dose klein schneiden.
2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten unter Rühren dünsten. Möhren und Pastinaken zugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitgaren. Tomaten, Fond, Lorbeer und Chili zugeben, einmal aufkochen. Risoni zugeben und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen. Dabei mehrmals umrühren, damit die Reismudeln nicht am Topfboden ansetzen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Brotscheiben längs halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Brot darin knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Käse auf dem warmen Brot verteilen.
4. Petersilie waschen, trockenschleudern. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Lorbeer und Chili aus der Minestrone nehmen. Minestrone in vorgewärmte Schalen geben. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und mit etwas Öl beträufeln, Brotscheiben separat dazu servieren.

Kräuter-Senf-Saibling mit Kartoffelspalten

(für 4 Portionen)

20 Stiele glatte Petersilie
15 Stiele Dill
30 Stiele Koriandergrün
2 getrocknete Feigen
1 Bio-Limette
2 TL Dijon-Senf
Fleur de sel
8 EL Olivenöl, 2 TL Koriandersaat
1 TL Chiliflocken
800 g mittelgroße fest kochende Kartoffeln
4 Saiblingsfilets, mit Haut a' ca. 160 g
1 Avocado



1. Für die Kräutermischung Kräuter waschen und trockenschleudern. 2 Stiele Dill beiseitelegen, restliche Kräuter mit den Stielen sehr fein schneiden. Feigen fein hacken. Limette waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen und beiseitestellen. Senf, 2 TL Fleur de sel, Limettenschale und 4 EL Olivenöl verrühren. Kräuter und Feigen zugeben und gut mischen. Kräutermischung abgedeckt beiseitestellen.
2. Für die Kartoffelspalten Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Mit Chiliflocken und restlichem Olivenöl verrühren. Gewürzöl beiseitestellen. Kartoffeln waschen, mit der Bürste gründlich reinigen, im Durchschlag abtropfen lassen. Kartoffeln in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit dem Gewürzöl gut mischen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene in ca. 40 Minuten goldbraun backen.
3. Inzwischen Saiblingsfilets halbieren, die Fleischseite jeweils großzügig mit der Kräutermischung bestreichen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel in kleinen Stücken aus der Schale lösen und sofort mit Limettensaft beträufeln.
4. Kartoffelspalten nach 30 Minuten aus dem Backofen nehmen und die Saiblingsfilets und Avocadostücke zwischen die Kartoffelspalten legen. Alles zusammen zurück in den Ofen schieben und fertig garen.
5. Backblech aus dem Ofen nehmen. Vom beiseitegelegten Dill die Ästchen von den Stielen zupfen. Saibling, Kartoffeln und Avocado mit Dill garnieren und sofort servieren.

Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf

(für 4 Portionen)

800 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
500 g Mini-Paprikaschoten
3 EL Olivenöl
Pfeffer
4 Schweinefilets a' 150 g
80 g Butter
6 Blätter Salbei
250 ml Milch
Muskat



1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen.
2. Paprika waschen. Paprika längs halbieren und entkernen, dabei die Stiele stehen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikahälften darin rundum braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze warmhalten.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. 40 g Butter und Salbei zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad 10 Minuten garen.
4. Milch und restliche Butter aufkochen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die kochende Butter-Milch darüber gießen. Kartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Fleisch, Salbeibutter und Paprika servieren.

Schokoladen-Passionsfrucht-Creme

(für 6 Portionen)

Streusel:

50 g Zartbitterkuvertüre (70%)

40 g Butter

1 Ei

2 EL Butter

40 g Haselnusskerne

Sirup und Creme:

4 Passionsfrüchte

60 g Zucker

300 ml Sahne

½ Dose gesüßte Kondensmilch (200 ml)

120 g Maracuja-Fruchtpüree

Salz

210 g Zartbitterkuvertüre (70%)



1. Für die Streusel Kuvertüre grob hacken und mit Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Beiseite auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Ei trennen. Eigelb mit 1 EL Zucker cremig aufschlagen und mit der abgekühlten flüssigen Schokoladenmischung verrühren. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen und unter die Schokoladenmasse heben. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 1 cm hoch verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Backblech aus dem Ofen nehmen, Teig vollständig abkühlen lassen. Haselnüsse im noch heißen Backofen 8 Minuten hellbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
2. Abgekühlten Schokoladenteig mit den Händen zerkrümeln, Haselnüsse dabei untermischen. Die Streusel auf einem Backpapier ca. 1 Stunde trocknen lassen.
3. Für den Sirup Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und mit Zucker und 60 ml Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten sirupartig einkochen lassen und beiseitestellen.
4. Für die Passionsfruchtcreme 150 ml Sahne mit Kondensmilch, Maracuja-Fruchtpüree und 1 Prise Salz mit den Schneebesen der Küchenmaschine auf höchster Stufe 5-6 Minuten dicklich-cremig rühren. Abgedeckt eine Stunde kaltstellen.
5. Für die Schokoladencreme Kuvertüre grob hacken. Restliche Sahne erhitzen, vom Herd nehmen, Kuvertüre unter Rühren darin auflösen. Abdecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
6. Passionsfruchtcreme, Schokoladencreme und Streusel abwechselnd in die Gläser schichten, mit Passionsfruchtsirup garnieren und servieren.