

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

**Zum letzten Mal das „frühe“ Männerkochen,
bis zum nächsten Mal vergehen viele Wochen!
19. Februar 2018**

Limetten-Zitronengras-Shooter mit Forellentatar

Tortilla-Pizza mit Avocado und Thunfisch

Australischer Chili-Fisch

Wildspieße mit Paprikasauce

Karamellschnecken

Limetten-Zitronengras-Shooter mit Forellentatar

(für 4 Portionen)

Shooter:

40 g Butter
3 EL klein gewürfelte Zwiebeln
2 Zitronengrasstangen
3 Kaffirlimettenblätter
1 Prise Zucker
Saft und Schale einer Bio-Limette
40 ml Weißwein
250 ml Geflügelfond
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Forellentatar:

2 Forellenfilets ohne Haut und Gräten (je etwa 70 g)
½ Granny-Smith-Apfel, 1 EL feinste Zwiebelwürfel
1 EL Traubenkernöl, Salz, Pfeffer
etwas Limettensaft, 1 Blatt Frühlingsrollenteig
500 ml Frittieröl, Korianderblättchen als Garnitur



1. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anschwitzen. Zitronengrasstangen in je 3 Stücke schneiden und mit den Kaffir-Limettenblättchen und den Zucker zufügen. Mit Limettensaft und Weißwein ablöschen, die Brühe angießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen, zum Kochen bringen und mit der Limettenschale in einen Mixer geben. Limetten-zitronengras-Shooter kräftig mixen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Forellenfilets und den Apfel in sehr feine Würfel schneiden und mit den feinen Zwiebelwürfeln und dem Traubenkernöl mischen. Das Forellentatar mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
3. Frühlingsrollenteig in heißem Frittieröl kross backen und in etwa 4 gleich große Stücke brechen.
4. Den Limetten-Zitronengras-Shooter mit einem Pürierstab aufmixen und in Gläser füllen. Frühlingsrollenteig auf die Gläser setzen und mit Forellentatar belegen. Nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren.

Tortilla-Pizza mit Avocado und Thunfisch

(für 2-3 Portionen)

230 g Mozzarella
220 g Avocado
100 g Datteltomaten
1 Dose Thunfisch in Öl oder in Lake, 190 g
3 Stiele Minze
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 kleine rote Chilischote
150 g griechischer Joghurt
2-3 EL Sahne
2 Tortilla-Fladen (28 cm)
1 TL getrockneter Oregano
1 Beet Kresse



1. Mozzarella abtropfen lassen. Avocado längs halbieren, entkernen und schälen. Tomaten halbieren. Thunfisch abtropfen lassen. Minzblätter grob zerzupfen. Avocado, Tomaten, Thunfisch und Minze mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chilischoten in feine Ringe schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
2. Fladen im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten ca. 6 Minuten knusprig backen. Joghurt und Sahne glattrühren.
3. Fladen aus dem Ofen nehmen und mit der Sahne-Joghurt-Mischung bestreichen. Mit Pfeffer, Salz, Chili und Oregano würzen. Mozzarella darauf verteilen. Pizzen nebeneinander auf ein Backblech bei 200 Grad erneut backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Kresse vom Beet schneiden. Pizzen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Pizzen mit der Avocado-Thunfisch-Mischung belegen, mit Kresse bestreuen und servieren.

Australischer Chili-Fisch

(für 5 Portionen)

- 20 g frischer Ingwer
- 60 g Schalotten
- 2-3 frische Knoblauchzehen
- 5 milde rote Chilischoten
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 4 EL Reisweinessig
- 2 EL Fischsauce
- 120 g brauner Zucker
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele Koriandergrün
- 2 Bio-Limetten
- 10 weißfleischige Fischfilets (mit Haut, ohne Gräten a' 100 g, Merlan oder Wolfsbarsch)



1. Ingwer schälen, grob schneiden. Schalotten und Knoblauch grob hacken. Chilis nach Belieben entkernen, grob hacken. Chilis mit Knoblauch, Schalotten und Ingwer im Blitzhacker fein zerkleinern. Beide Öle in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Chili-Mischung darin 6-8 Minuten unter Rühren dünsten, bis sie leicht zu bräunen beginnt. Essig, Fischsauce und Zucker zugeben. Mischung 3-4 Minuten einkochen, bis sie dicklich wird. Chili-Marmelade in ein Twist-off-Glas füllen und bis zum Gebrauch kaltstellen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen und grob schneiden. Beides in kaltes Wasser legen. Limetten in Spalten schneiden. Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Hälfte der Chili-Marmelade bestreichen. Frühlingszwiebeln und Koriander in einem Sieb abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Fisch unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 3. Schiene von unten 3-5 Minuten goldbraun und gar grillen. Backblech herausnehmen. Fisch mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen. Mit den Limettenspalten sofort servieren. dazu passt Reis.

Wildspieße mit Paprikasauce

(für 8 Portionen)

Sauce:

30 g geschälte Mandelkerne
2 Knoblauchzehen
30 g Weißbrot
1 rote Chilischote
7 EL Olivenöl
1 Glas geröstete Paprikaschoten, 220 g
2 TL brauner Zucker
3 EL Paprikapaste
1 TL Tomatenmark
grobes Salz, Pfeffer, Limettensaft

Spieße:

650 g schieres Wildfleisch aus der Keule
Pfeffer, 2 TL edelsüßes Paprika
3 EL Sonnenblumenöl
Salz
4 Stiele Koriander
Limettensaft, Holzspieße



1. Für die Sauce Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Knoblauch grob hacken. Weißbrot klein würfeln, Chili fein schneiden. Mandeln, Knoblauch, Brot und Chili in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl hellbraun rösten. Paprikaschoten in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit 2 TL Zucker, Paprikapaste, Tomatenmark und restlichem Olivenöl im Blitzhacker grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft abschmecken.
3. Wildfleisch in gleich große Würfel schneiden (ca. 2x2 cm) und auf 8 Spieße stecken. Mit Pfeffer und Paprika würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und in der Pfanne bei starker Hitze 5 Minuten braten, dabei mehrmals wenden, damit alle Seiten gut gebräunt werden.
4. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden. Spieße aus der Pfanne nehmen, mit Limettensaft und Koriander würzen, mit Sauce servieren.

Karamellschnecken

(für 20 Stück)

Hefeteig:

320 ml Milch
1 Prise Safranfäden
½ TL gemahlener Kardamom
20 g frische Hefe
80 g Zucker
1 Ei, 500 g Mehl (Type 550)
75 g weiche Butter

Füllung:

150 g weiche Butter
50 g Zucker
2 TL Vanillezucker
175 g weiche Karamellbonbons
1 TL Fleur de Sel



1. Für den Hefeteig 300 ml Milch mit Safran und Kardamom lauwarm erwärmen. Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit der lauwarmen Milch und 70 g Zucker glattrühren. Ei verquirlen und 3 EL davon zugedeckt kaltstellen. Hefemilch, Mehl, restliches Ei und 1 Prise Salz zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine bei geringer Geschwindigkeit 3 Minuten kneten lassen. Tempo erhöhen und weitere 5 Minuten kneten.
2. Butter in Stücken rasch nach und nach unter den Teig kneten. Bei hohem Tempo weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. Für die Füllung Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß schlagen. Karamellbonbons in kleine Würfel schneiden und unter die Buttermasse rühren. Beiseitestellen.
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche quer zu einem Rechteck von 40x20 cm ausrollen. Das Rechteck mit der Karamellbutter bestreichen, dabei 1 cm der oberen Längskante frei lassen. Die Butterschicht mit Fleur de sel bestreuen. Den Hefeteig von der unteren Längsseite her aufrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt weitere 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Das beiseite gestellte Ei mit der restlichen Milch verrühren. Die Schnecken damit bestreichen und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad 10-12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.