

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**5. November – 17. Dezember 2018**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Den Männern liegt die Kochwelt nun zu Füßen,  
zu den Asiaten gehen wir, die uns sehr begrüßen!**  
**5. November 2018**

**Gebratene Jakobsmuscheln mit Mangosalsa**

**Thai-Kokossuppe mit Garnelen und Zitronengras**

**Kabeljau mit Avocado-Kartoffel-Püree**

**Aprikosen-Couscous mit 5Spice-Entenbrust und Tahin-Joghurt**

**Zwetschgen-Brombeer-Trifle**

## Gebratene Jakobsmuscheln mit Mangosalsa

(für 4 Personen)

2 Mangos  
1 rote Zwiebel  
1 rote Chilischote  
Salz  
1 Handvoll frische Minze  
20 Jakobsmuscheln ohne Rogen  
Pfeffer  
Mehl zum Wenden  
Butter zum Braten



1. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen und hacken. Alles vermengen, leicht salzen und ca. 15 Minuten Saft ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Das Muschelfleisch abspülen, trocken tupfen und würzen. Im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Muscheln in heißer Butter von beiden Seiten in 2-3 Minuten braten. Die Minze unter die Mango heben, in Schalen anrichten und die Muscheln darauf verteilen.

## Thai-Kokossuppe mit Garnelen und Zitronengras

(für 4 Personen)

500 g Riesengarnelen, roh, mit Kopf und Schale  
2 EL Pflanzenöl, 3 Stängel Zitronengras  
20 g Ingwer, je 2 rote und grüne Chilischoten  
600 ml Kokosmilch  
4-6 EL Fischsauce, 4 EL Limettensaft  
3 Frühlingszwiebeln  
je 1 Handvoll Koriander und Thai-Basilikum



1. Garnelen waschen, jeweils die Köpfe abdrehen und die Schale bis auf den Schwanzansatz entfernen. Garnelen auf der Rückseite leicht einritzen und den Darm entfernen. Garnelen bis zum Schwanzansatz längs einschneiden.
2. Garnelenschale und -köpfe waschen und gut abtropfen lassen. In einem Topf das Öl erhitzen und die Schalen und Köpfe darin bei starker Hitze anrösten. 400 ml Wasser angießen, aufkochen und etwa 15 Minuten offen bei geringer Hitze köcheln lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, Schalen gut ausdrücken.
3. 2 Zitronengrasstängel längs halbieren, vom dritten Stängel die äußere harte Blattschicht entfernen, Inneres in sehr feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, den Stiel abschneiden und die Schote mitsamt den Kernen in feine Ringe schneiden – oder, wer es nicht so scharf mag – längs halbieren, entkernen und fein schneiden.
4. 400 ml Kokosmilch und den Garnelenfond mit Zitronengras, Ingwer und Chili aufkochen. 10 Minuten offen bei geringer Hitze köcheln lassen. 4 EL Fischsauce, 2 EL Limettensaft und restliche 200 ml Kokosmilch hinzufügen, aufkochen. Suppe von der Kochstelle ziehen, die Garnelen hineingeben und zugedeckt etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit 2 EL Fischsauce und 2 EL Limettensaft abschmecken.
5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, Kräuterblätter grob hacken.
6. Suppe in Schalen verteilen, mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreuen.

## Kabeljau mit Avocado-Kartoffel-Püree

(für 3 Portionen)

600 g mehligkochende Kartoffeln, Salz  
1 Bio-Limette  
6 Stiele Koriandergrün  
1 TL Koriandersaat  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Milch  
1 Avocado  
3 EL Creme fraiche  
1-2 EL neutrales Öl  
6 Kabeljaufilets, a' 80 g , mit Haut, ohne Gräten  
80 g Butter  
½ TL getrocknete Chiliflocken



1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. Inzwischen Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2-3 EL Saft auspressen. Koriandergrün von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Milch erwärmen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch am besten mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.
2. Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Milch, Creme fraiche, Avocado zugeben und unterrühren. Mit Salz, Limettenschale und 1 EL Limettensaft abschmecken und warm halten.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch und Koriandersaat zugeben. Filets wenden, Butter zugeben und aufschäumen. Fisch darin in 1-2 Minuten zu Ende braten. Mit Salz und restlichem Limettensaft abschmecken.
4. Püree, Fisch und etwas Butter aus der Pfanne auf Tellern anrichten. Mit Koriandergrün und Chiliflocken bestreuen und servieren. Restliche Butter separat dazu servieren.

## Aprikosen-Couscous mit 5-Spice-Entenbrust und Tahin-Joghurt

(für 4 Portionen)

### Entenbrust:

2 Entenbrustfilets a' etwa 300 g  
30 g Ingwer  
Salz  
1 TL 5-Spice-Pulver ( Gewürzmischung aus  
Koriander, Zimt, Nelken, Anis und Pfeffer)  
1 EL Pflanzenöl

### Couscous:

300 g Karotten  
100 g Soft-Aprikosen  
1 getrocknete Chilischote, 200 g Instant-  
Couscous  
2 EL Butter  
400 ml heiße Gemüsebrühe  
200 g Rote Bete (vakuumverpackt)  
1 Handvoll Koriander  
Salz

### Joghurt:

4 EL Tahin (Sesampaste)  
300 g Sahnejoghurt  
1 Spritzer Zitronensaft



1. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Entenbrust waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut gleichmäßig einritzen. Ingwer ungeschält in Scheiben schneiden. Entenbrust von beiden Seiten salzen. Auf der Fleischseite mit 5-Spice-Pulver einreiben. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig braten. Wenden, die Ingwerscheiben darunter verteilen und die Entenbrust im Backofen etwa 25 Minuten garen.
2. Karotten schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Aprikosen fein würfeln. Chilischote hacken. Chili, Aprikosen und Couscous mischen.
3. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Karotten darin 5 Minuten anschwitzen und leicht salzen. Couscous-Mischung dazugeben. Brühe angießen, aufkochen, von der Kochstelle ziehen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. Rote Bete würfeln, Koriander grob hacken.
4. Couscous mit einer Gabel auflockern, Rote Bete unterheben, kurz erhitzen. 1 EL Butter unterrühren, Koriander unterheben, mit Salz abschmecken. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, einige Minuten ruhen lassen.
5. Tahin und Joghurt verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Couscous anrichten. Joghurt extra reichen.

## Zwetschgen-Brombeer-Trifle

(für 4 Portionen)

### **Boden:**

250 g Schokoladenkekse, z.B. Oreo  
50 g dunkle Schokolade (mindestens 80% Kakao)

### **Zwetschgen und Brombeeren:**

300 g Zwetschgen  
50 ml Obstler (oder Pflaumenschnaps)  
1 Prise Zimt, frisch gerieben  
1 Paket Vanillezucker  
1 EL brauner Zucker  
200 g frische Brombeeren

### **Creme und Topping:**

250 g Magerquark  
100 g fettarmer Joghurt  
150 g Mascarpone  
1 Paket Vanillezucker  
1 EL frischer Zitronensaft  
Abrieb einer Zitrone  
100 g karamellierte Mandeln



1. Für den Boden Kekse und Schokolade grob zerkleinern und im Blitzhacker zu einer homogenen, bröseligen Masse mixen.
2. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und mit Zimt, Vanillezucker und Schnaps im Gefrierbeutel 1 Stunde marinieren. Durch ein Sieb schütten, die Flüssigkeit auffangen und beiseite stellen. Ein Backblech mit neutralem Öl einfetten und die Zwetschgen mit der Schnittfläche nach oben eng nebeneinander darauflegen. Rohrzucker darauf verteilen. Unter dem Backofengrill ca. 8 Minuten karamellisieren, aber nicht verbrennen lassen.
3. Brombeeren waschen. Zwei Beeren quer halbieren und für die Garnitur beiseite legen. Restliche Beeren in dünne runde Scheiben schneiden.
4. Alle Zutaten für die Creme mit der Zwetschgenflüssigkeit mit dem Schneebesen glatt rühren. Gebrannte Mandeln fein hacken.
5. Keksbrösel auf 4 Gläser verteilen und mit einem kleineren Glas fest andrücken. Eine Schicht Creme einfüllen und glatt streichen. Brombeerscheiben einlegen und den Rest der Creme darüber verteilen. Die abgekühlten Zwetschgenhälften am Glasrand kreisförmig hochkant anlegen, eine Brombeerhälfte in die Mitte geben und die Mandelbrösel darauf verteilen.