

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
5. November – 17. Dezember 2018
www.kochen-mit-klaus.de

Männer kochen mediterran – nanu?
aus Deutschland kommt nur das Ragout!
12. November 2018

Parmesansuppe

Räucherlachs-Pizzen mit Mozzarella und Pesto

Gebratenes Wolfsbarschfilet auf Langusten-Kartoffel-Püree

Kalbs-Malzbier-Ragout

Panna Cotta mit Granatapfel

Parmesansuppe

(für 4 Portionen)

50 g Parmesan in Stücken
5 Eigelbe
200 ml Sahne
1000 ml heiße Gemüsebrühe
etwas Salz und etwas Muskat
Olivenöl
Petersilie



1. Parmesan mit Eigelben und der Sahne in den Mixer geben und so zerkleinern, dass eine homogene Flüssigkeit entsteht. In einen Topf geben.
2. Die Suppe erhitzen und soviel Gemüsebrühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht und die Suppe sämig ist.
3. Mit Salz und Muskat würzen. Vor dem Servieren mit dem Schneidstab aufschäumen.
4. Die Suppe in heiße Teller geben und mit einigen Tropfen Olivenöl und gehackter Petersilie dekorieren und heiß servieren.

Räucherlachs-Pizzen mit Mozzarella und Pesto

(für 8 Pizzen)

400 g Pizzateig aus dem Kühlregal
100 grünes Pesto
150 g Mozzarella
4 Tomaten
Salz, Pfeffer
getrockneter Oregano
200 g Räucherlachs



1. Den Pizzateig in 8 Portionen teilen, einzeln dünn ausrollen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Pesto gleichmäßig verteilt auf die Pizzen streichen.
2. Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Pizzen verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und im 200 Grad heißen Ofen 20 Minuten backen.
3. Den Räucherlachs in Scheiben schneiden und auf den Pizzen drapieren und sofort servieren.

Gebratenes Wolfsbarschfilet auf Langusten-Kartoffelpüree mit Krustentiersud

(für 4 Portionen)

2 Langustenschwänze a' 250 g
1 Zwiebel
1 Stange Zitronengras
3 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
4 EL Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark
4 cl Anis
500 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
1 Handvoll Kerbel
Pfeffer
40 g Butter
120 ml heiße Milch
Zitronensaft
300 g Wolfsbarschfilet, küchenfertig mit Haut und ohne Gräten



1. Die Langustenschwänze auslösen und den Panzer in kleine Stücke hacken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Zitronengras putzen und längs halbieren. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides in Scheiben schneiden.
2. Die Langustenpanzerstücke in einem heißen Topf mit 2 EL Öl anrösten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch kurz mit anschwitzen. Tomatenmark untermischen und mit 500 ml Wasser und Anis ablöschen. Das Zitronengras zufügen und etwa 15 Minuten leise köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen.
3. Den Kerbel abrausen, trocken schütteln und abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.
4. Den Langustensud durch ein feines Sieb gießen und zurück im Topf erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geputzten Langustenschwänze in den Sud legen und darin 8-10 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen. Aus dem Sud nehmen und klein würfeln.
5. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit 20 g Butter und heißer Milch cremig verrühren. Das Langustenfleisch und den Kerbel untermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
6. Den Wolfsbarsch abrausen, trockentupfen und in 4 gleich große Stücke teilen. Die Haut leicht einritzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen beschichteten Pfanne in 2 EL Öl auf der Hautseite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Wenden und bei milder Hitze gar ziehen lassen.
7. Die übrige Butter unter den Sud ziehen. Das Püree mit Hilfe eines Servierings auf tiefe Teller setzen und den Sud angießen. Den Barsch auflegen und mit Kerbel garniert servieren.

Kalbs-Malzbier-Ragout

für 6 Personen

1000 g Kalbsfleisch aus der Keule
250 g Zwiebeln, 4 Tomaten
40 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer
½ -1 EL Tomatenmark, 200 ml Weißwein
330 ml Malzbier
400 ml Kalbsfond, 1 Lorbeerblatt
½ -1 TL getrockneter Estragon
300 g Petersilienwurzeln
300 g Maiskolben, 400 g Hokaido-Kürbis
6 Stiele Thymian, 1 Zweig Rosmarin
1 kleiner Granatapfel, 2-3 TL Dijon-Senf
1 TL Schwarzkümmelsaat



1. Vom Kalbfleisch eventuell etwa noch vorhandene Häutchen und Sehnen entfernen, das Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. 30 g Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2-3 Minuten braun anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Topf beiseite ziehen. Fleisch mit einer Schaumkelle herausnehmen.
2. Restliches Butterschmalz in den Topf geben. Zwiebeln darin 2-3 Minuten braten. Tomatenmark unter Rühren 30 Sekunden mitbraten. Mit Wein ablöschen, stark einkochen lassen. Malzbier und Fond zugeben. Fleisch mit dem entstandenen Bratensaft, Tomaten, Lorbeerblatt und Estragon zugeben. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden offen garen.
3. Inzwischen Petersilienwurzeln putzen, schälen, dickere längs halbieren. Mais putzen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis halbieren, entkernen und in 4-5 cm große Stücke schneiden.
4. Nach 45 Minuten Garzeit Petersilienwurzeln, Thymian und Rosmarin zum Ragout geben. Granatapfel halbieren und die Kerne mithilfe eines Kochlöffels aus der Schale klopfen. Senf mit 5 EL Wasser verrühren. Nach 1 Stunde Garzeit Senf, Mais und Kürbis zum Ragout geben.
5. Das frisch gegarte Kalbsragout in einer vorgewärmten Schüssel oder in Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen und Schwarzkümmel bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

Panacotta mit Granatapfel

(für 6 Portionen)

5 Blätter weiße Gelatine
1 Limette
500 g Schlagsahne
100 g Zucker
300 ml Granatapfelsaft
1 Granatapfel



1. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Limette heiß abspülen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.
2. Sahne und 70 g Zucker aufkochen, vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken, darin unter Rühren auflösen. 150 ml Granatapfelsaft und Limettensaft unterrühren.
3. Mischung in 6 Tassen oder Förmchen gießen. Für mindestens 4 Stunden kalt stellen.
4. Restlichen Saft und Zucker etwa 5 Minuten dickflüssig einkochen, dann vollständig abkühlen lassen.
5. Granatapfelkerne auslösen, mit eingekochten Saft und Limettenschale verrühren. Zum Servieren etwas davon auf die Panacotta geben.