

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
21.Januar – 25.Februar 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Muscheln, Nudeln, Hähnchen, Avocado,
am Ende sagen alle Bravo!**

4. Februar 2019

Jakobsmuscheln mit Avocado

Gefüllte Zucchini

Reisnudeln mit Saiblingsfilet und Blattspinat

Safran-Hähnchen vom Blech

Ananas-Mango-Cupcakes

Jakobsmuscheln mit Avocado

(für 4 Portionen)

2 rosa Grapefruits
1 rote Chilischote
1 rote Pfefferschote
60 g Schalotten
120 ml Limettensaft, aus 6-7 Limetten
10 Jakobsmuscheln
40 g Baby-Blattspinat
10-12 Stiele Koriandergrün
2 reife Avocados
4 EL Olivenöl, Fleur de sel



1. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den trennhäuten herausschneiden, in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Grapefruihäute gut über den Filets ausdrücken.
2. Chili- und Pfefferschote entkernen. Chili sehr fein hacken, Pfefferschote quer in sehr feine Streifen schneiden. Schalotte in feine Streifen schneiden. Mit Chili, Pfefferschote, Grapefruit- und Limettensaft mischen.
3. Jakobsmuschel-Nüsse waschen und waagrecht halbieren. In die Limetten-Marinade geben und 20 Minuten marinieren.
4. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Korianderblättchen abzupfen. Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl unter die Marinade rühren, Grapefruitfilets und Koriander unterheben. Mit Blattspinat und Avocado mischen. In den Muschelhälften auf grobem Meersalz anrichten. Mit Fleur de sel bestreuen. dazu passt Baguette.

Gefüllte Zucchini

(für 2-4 Portionen)

150 g Bulgur
120 g Zwiebeln
250 g Zucchini
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
50 g gehobelte Haselnusskerne
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
1-2 TL Zitronensaft
50 g Gouda
150 ml Kochsahne
150 ml Milch
Muskat, frisch gerieben
½ TL heller Saucenbinder



1. Bulgur nach Packungsanweisung garen, dann lauwarm abkühlen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Das weiche Innere herauskratzen. 2 Zucchini-Hälften fein raspeln. In einer Pfanne öl erhitzen und darin Zwiebel und Zucchini-Raspel bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Nüsse zugeben, mitrösten. Bulgur, Zitronenschale und -saft untermischen. Füllung etwas abkühlen lassen.
3. Gouda grob raspeln. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Sauce mit etwas Saucenbinder leicht binden. Beiseitestellen und die Hälfte des geraspelten Goudas mit dem Schneebesen unterrühren.
4. Restliche Zucchinihälften in eine passende, leicht gefettete Auflaufform legen. Bulgurfüllung in den Zucchiniformen verteilen, restlichen Gouda darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten überbacken.
5. Sauce unter Rühren erwärmen und mit den gefüllten Zucchini servieren.

Reisnudeln mit Saiblingsfilet und Blattspinat

(für 4 Portionen)

80 g Schalotten
7 EL Olivenöl
80 ml Wermut
200 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond
250 ml Schlagsahne
fein abgeriebene Schale einer Zitrone
Salz, Pfeffer
5 Kardamomkapseln
1 EL Koriandersaat
4 Saiblingsfilets, a' 130 g, ohne Haut und Gräten
100 g Babyleaf-Spinat
300 g Reisbandnudeln, 20 gelbe Kirschtomaten
150 g Creme fraiche, 8 Stiele Thai-Basilikum



1. Für die Sauce Schalotten längs halbieren, dann quer in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Wein zugeben und auf die Hälfte einkochen. Fond zugeben und auf 200 ml einkochen lassen. Sahne und Zitronenschale zugeben und auf 400 ml einkochen lassen. Sauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
2. Kardamomkapseln im Mörser aufstoßen, die Kapselschalen entfernen. Kardamomsamen mit Szechuan-Pfeffer und Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Saiblingsfilets rundum mit der Gewürzmischung bestreuen. Abgedeckt beiseite stellen.
3. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
4. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten, dabei leicht mit Salz würzen. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Fisch 5-6 Minuten darin gar ziehen lassen. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Tomaten darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten.
5. Zitronensauce in einem großen flachen Topf oder einer großen Pfanne mit Creme fraiche verrühren, kurz aufkochen. Nudeln abgießen, kurz abkühlen lassen. Mit dem Spinat in die heiße Sauce geben und vorsichtig durchschwenken. Fischfilets grob in Stücke zerteilen, mit Nudel-Spinat-Mischung und Kirschtomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen und servieren.

Safran-Hähnchen vom Blech

(für 4-6 Portionen)

0,2 g gemahlener Safran
600 g Hähnchenbrustfilet, ohne Haut
1 rote Chilischote, 4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Gewürzreis:

1 EL Butter, 200 g Basmatireis
1 Zimtstange, 7 cm
2 Sternanis, 5 Korianderkapseln



1. Safran in eine kleine Schüssel geben, mit 2-3 EL heißem Wasser verrühren.
2. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, nach Belieben hacken. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit dem Safranwasser und Olivenöl verrühren. Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenfleisch nochmals in der Marinade wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen, dabei 1-2mal wenden.
4. Inzwischen für den Reis die Butter in einem Topf erhitzen. Reis und Gewürze zugeben und unter gelegentlichem Rühren anrösten, bis einige Reiskörner leicht gebräunt sind. Mit heißem Wasser (nach Packungsanweisung) auffüllen, leicht salzen und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt garen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Umrühren, mit einem Handtuch abdecken und bis zum Servieren auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Zum Hähnchen servieren.

Ananas-Mango-Cupcakes

(für 12 Stück)

Teig:

250 g weiche Butter
500 g reife Ananas
150 g gemahlene Mandeln
20 g frischer Ingwer
1-3 Limetten
120 g heller Muscovado-Zucker
Salz
2 Eier, 250 g Mehl

Creme:

200 g zimmerwarme Butter
100 g Ananaskonfitüre, zimmerwarm
75 g Puderzucker
175 g Doppelrahm-Frischkäse, zimmerwarm

Guss und Dekoration:

4 Maracujas, 40-50 ml Orangensaft, frisch gepresst
2 reife Mangos
2 EL Limettensaft, 80 g Gelierzucker (3:1)



1. Für die Muffins die Mulden eines Muffinsblechs gut einfetten. Ananas schälen, die schwarzen Augen keilförmig entfernen. Ananas vierteln, harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch 5 mm groß würfeln. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Von der Limette die Schale dünn abreiben, dann 4 EL Saft auspressen.
2. Die Butter, Muscovadozucker, Limettenschale, Ingwer und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine mindestens 6 Minuten cremig rühren. Die Eier einzeln jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Mandeln mischen und kurz unterrühren. Ananas unterheben. Teig in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Für die Creme Butter, Konfitüre und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine auf langsamer Stufe 3 Minuten cremig rühren. Frischkäse zugeben. Creme in Spritzbeutel mit großer Tülle füllen.
4. Für den Guss und den Belag Maracujas halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, in einen hohen Messbecher geben und kurz anpürieren. Masse durch ein Sieb streichen. Sie sollte 100 ml Püree ergeben, sonst mit Orangensaft auf 100 ml auffüllen. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 200 g Mango Fleisch grob würfeln, den Rest in 5 mm große Würfel schneiden. Mangowürfel zum Maracuja-Püree geben und sehr fein pürieren. Mit dem Limettensaft und Gelierzucker in einem Topf verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Ab dem Zeitpunkt des Kochens 3 Minuten sprudeln kochen lassen, anschließend beiseitestellen.
5. Muffins aus der Form lösen. Creme draufspritzen. Mit Mangowürfeln bestreuen, etwas Guss darüber verteilen, servieren. Restlichen Guss und Würfel dazu servieren.