

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
11. November – 16. Dezember 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Sieben herbstliche Teile,
das dauert eine Weile!
11. November 2019**

Bruschetta mit Bohnen-Ricotta-Creme und Minze

Handkäs' mit Musik und Apfel

Hefe-Kartoffel Reibekuchen mit Blutwurst und Schmorapfel

Grüne-Apfel-Erbsensuppe mit Camembert-Crostini

Vitello Avocado

Sweet-Chili-Lachs mit Birnensalat

Rotwein-Küchlein

Bruschetta mit Bohnen-Ricotta-Creme und Minze

(für 8 Portionen)

400 g TK-Dicke Bohnen
Salz
1 Zitrone
4 EL milder Weißweinessig
7 EL Olivenöl
250 g Ricotta
Pfeffer
160 g Zuckerschoten
6 Stiele Minze
ca. 250 g Ciabatta



1. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.
2. 250 g Bohnenkerne, 2 EL Essig, 3 EL Olivenöl, Salz und Ricotta in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Zitronensaft, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.
3. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Restliche Bohnen, Zuckerschoten und Minze in einer Schüssel mischen. Mit restlichem Essig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ciabatta in 16 dünne Scheiben schneiden und mit restlichem Olivenöl bestreichen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 5-6 Minuten goldbraun rösten.
5. Brote mit Bohnen-Ricotta-Creme bestreichen und mit der Gemüsemischung belegen. Sofort servieren.

Handkäs' mit Musik und Apfel

(für 4 Portionen)

80 ml Apfelessig
80 ml Apfelsaft
40 g Apfelgelee
2 rote Zwiebeln
Salz
1 gehäuften TL Koriandersaat
5 EL Rapskernöl
schwarzer Pfeffer, grob zerstoßen
4 EL Schnittlauchröllchen
1 Apfel
200 g Harzer Roller



1. Apfelessig, Apfelsaft und Apfelgelee erhitzen, abkühlen lassen. Die roten Zwiebeln in Ringe schneiden, mit etwas Salz und der zerstoßenen Koriandersaat in einer Schale 2-3 Minuten mit den Händen kneten.
2. 5 EL Rapskernöl unter die Saftmischung quirlen, über die Zwiebeln geben. Etwas mittelfein zerstoßenen Pfeffer und Schnittlauchröllchen untermischen.
3. Den Apfel vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden, unterheben. Den Harzer Roller in dünne Scheiben schneiden, unterheben. 15 Minuten marinieren. dazu passt Graubrot.

Hefe-Kartoffel-Reibekuchen mit Blutwurst und Schmorapfel

(für 2 Portionen)

200 g Kartoffeln
1 Prise Zucker
10 g frische Hefe
160 ml warme Milch
125 g Mehl
1 Ei
½ TL Salz, Pfeffer
500 g Boskop
2 EL Zucker
1 Msp. Zimt
150 g Blutwurst
Majoran



1. Für die Reibekuchen die Kartoffeln schälen, reiben und abtropfen lassen. Zucker, Hefe und warme Milch verrühren. Mit Kartoffeln, Mehl, 1 Ei, ½ TL Salz und etwas Pfeffer glatt rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
2. In 2 EL Öl 4 Reibekuchen backen.
3. Den Boskop schälen, vierteln, entkernen, mit 2 EL Zucker und Zimt in einer ofenfesten Form mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zugedeckt 35 Minuten weich schmoren.
4. Die Blutwurst pellen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Mehl wenden und im heißen Öl von jeder Seite 30 Sekunden braten. Äpfel leicht zerdrücken, mit Blutwurst auf den Reibekuchen verteilen. Mit Majoranblättchen bestreuen.

Grüne Apfel-Erbsensuppe mit Camembert-Crostini

(für 4 Portionen)

350 g Zwiebeln
2 grüne Äpfel a' 180 g, Granny smith
Saft von ½ Zitrone
20 g Butter
5 EL Wermut
500 ml Gemüsefond
150-200 ml Milch
80 g TK-Erbesen
Salz
1 Granatapfel
150 ml Schlagsahne
4 dünne Baguette-Scheiben
4 dünne Scheiben reifer Camembert
2 EL Aceto balsamico



1. Für die Suppe Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, Fruchtfleisch mit Schale in geraden Schnitten vom Kerngehäuse schneiden. Apfelstücke in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft in einer Schale vermischen. 12 Apfelscheiben für die Crostini feucht abgedeckt beiseite stellen.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Äpfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten farblos dünsten. Mit Wermut ablöschen. Fond und Milch zugeben und zugedeckt 15-20 Minuten garen. TK-Erbesen in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen granatapfelkerne herauslösen. Erbsen in die Suppe geben. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, Sahne unterrühren, mit Salz abschmecken und warm halten.
4. Für die Crostini Apfelscheiben und Käse auf die Brotscheiben legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad kurz grillen, bis der Käse leicht zu schmelzen beginnt.
5. Suppe in vorgewärmte Teller geben, mit Granatapfelkernen, Balsamico und Crostini am Tellerrand servieren.

Vitello Avocado

(für 4 Portionen)

400 g Kalbsrücken, schier, ohne Fettdeckel
Salz, Pfeffer, 1 EL neutrales Öl
5-6 kleine Zweige Rosmarin
1,5 Avocados, 2 TL Zitronensaft
1-2 Spritzer Tabasco, 1 TL Mayonnaise
2 TL Joghurt, 1,5 %
2-3 EL Milch
2 EL Kapernwasser, 100 g Kartoffeln
2 TL abgetropfte kleine Kapern
400 ml Maiskeimöl zum Frittieren



1. Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum in 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit 2-3 Zweigen Rosmarin auf einen doppelten Bogen Alufolie legen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der untersten Schiene 30-35 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, Fleisch in die Folie einwickeln und darin 30 Minuten ruhen und abkühlen lassen.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch von 1 Avocado in einen hohen Rührbecher geben und mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Tabasco, Mayonnaise, Joghurt, Milch, und Kapernwasser mit dem Schneidstab fein und cremig pürieren. Das Fruchtfleisch der restlichen Avocadohälfte in Würfel schneiden und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.
3. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit einer Küchenreibe in sehr feine Streifen hobeln, Streifen anschließend in kaltes Wasser legen und 15 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchentuch gut trocken tupfen.
4. Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen. Kartoffelstroh in 3 Portionen nacheinander im heißen Öl 2-3 Minuten hellbraun frittieren. Beim letzten Frittiervorgang nach 1-2 Minuten die restlichen Zweige Rosmarin zugeben und mitfrittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Avocado-creme, Avocadowürfel, frittierten Rosmarin, Kapern und Kartoffelstroh darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Sweet-Chili-Lachs mit Birnensalat

(für 2 Portionen)

1 TL Tomatenmark
1 EL Weißweinessig
5 EL Sweet-Chili-Sauce
Fleur de sel
5 Stiele Koriandergrün
2 Lachsfilets, ohne Haut a' 180 g
100 g Basmatireis
2 EL Zitronensaft
1-2 TL flüssiger Honig
4 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Birne
1 Radicchio
10 Stiele Zitronenmelisse



1. In einem Topf Tomatenmark mit Essig, Sweet-Chili-Sauce und $\frac{1}{2}$ TL Fleur de sel unter Rühren 2-3 Minuten kochen und beiseite stellen. Koriander mit den Stielen sehr fein schneiden und unter die Sauce rühren. Die Oberseiten vom Fisch in einer ofenfesten Form großzügig mit der Tomaten-Chili-Sauce einstreichen.
2. Reis nach Packungsanweisung garen und warm stellen. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene 12 Minuten garen. Nach 8 Minuten Ofengrill auf höchste Stufe stellen.
3. Für das Dressing Zitronensaft mit Honig, 4 EL Wasser, Öl, etwas Fleur de sel und Pfeffer verrühren. Von der Birne den Stiel entfernen. Birne längs halbieren, entkernen und quer in feine Scheiben schneiden. Radicchio putzen, längs vierteln, grob schneiden und mit den Birnen ins Dressing geben. Zitronenmelisseblätter abzupfen und darüber geben.
4. Reis auf vorgewärmte Teller verteilen. Lachs und Salat darauf anrichten und servieren.

Rotwein-Küchlein

(für 12 Küchlein)

125 g zimmerwarme Butter
100 g Zucker
½ Pck. Vanillezucker,
1 Msp. Zimt
1 Prise Salz
2 Eier
125 g Mehl
1 TL Kakaopulver
½ Päckchen Backpulver
50 ml Rotwein
Deko:
75 g Puderzucker
1-2 EL Rotwein
1-2 TL rote Speisefarbe
Blattgoldstaub
Liebesperlen etc.



1. Butter, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten lang cremig rühren. Die Eier einzeln zugeben und die Masse jeweils wieder cremig rühren. Mehl, Kakao und Backpulver sieben und mit dem Rotwein unterrühren.
2. Den Teig in die Mulden eines gefetteten Muffin-Blechs oder andere kleine Portionsformen geben, dabei die Mulden nur zu 2/3 füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen. 10 Minuten ruhen lassen, dann auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Puderzucker mit Rotwein und Speisefarbe glatt rühren und über die abgekühlten Küchlein verteilen. Mit Goldstaub, Liebesperlen nach Belieben dekorieren. Nach ca. 1 Stunde ist der Guss fest.