

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

**Grünkohl, Lachs und Mandelschmarren,
wir kochen, bis die Bretter knarren!**
25. November 2019

Ricotta-Nocken mit Granatapfel-Dressing

Grünkohl-Flammkuchen

Lachs mit Schalotten-Vanille-Sauce

Rumpsteak mit Pfeffersauce und Kohl

Mandelschmarren mit Apfelkompott

Ricotta-Nocken mit Granatapfel-Dressing

(für 6 Portionen)

500 g Ricotta
8 Stiele Kerbel
4 Stiele glatte Petersilie
3 Stiele Minze
150 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette
2 TL helle Sesamseed
30 g geröstete gesalzene Pistazien, in der Schale
1 TL Schwarzkümmel, 1 kleiner Granatapfel
1 Limette, 2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl, 120 g Feldsalat



1. Für die Ricotta-Nocken Ricotta im Sieb abtropfen lassen. Kerbel mit den feinen Stielen fein schneiden. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Frischkäse in einer Schale glatt rühren, Ricotta zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette abschmecken. Kräuter unterheben und kalt stellen.
2. Für den Pistazien-Sesam-Crunch Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und fein hacken. Mit Sesam und Schwarzkümmel mischen und beiseite stellen.
3. Für das Dressing Granatapfel halbieren, von 1 Hälfte den Saft auspressen. Aus restlicher Hälfte die Kerne auslösen. Limette waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. 4-6 EL Granatapfelsaft mit Essig, Salz, Pfeffer und Limettenschale verrühren. Öl unterrühren und 3-4 EL Granatapfelkerne zugeben. Beiseite stellen.
4. Mit 2 Esslöffeln jeweils 2 Nocken von der Ricotta-Masse formen und mit Feldsalat auf flachen Tellern anrichten. Feldsalat mit dem Dressing beträufeln und die Nocken mit Pistazien-Sesam-Crunch bestreuen. Sofort servieren.

Grünkohl-Flammkuchen

(für 4 Portionen)

150 g frischer Grünkohl
Salz
60 g durchwachsener Speck
1 Apfel
50 g Bergkäse
260 g Flammkuchenteig (40x24 TK)
3-4 EL Creme fraiche
Pfeffer



1. Grünkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Grünkohl mit den Händen sehr gut ausdrücken und locker zerzupfen. Speck in Würfel schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Käse grob reiben.
2. Backofen auf 210 Grad vorheizen. Flammkuchenteig mit dem Papier entrollen und auf ein Backblech legen. Mit Creme fraiche bestreichen. Grünkohl, Speck und Apfel darauf verteilen. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Käse darüber verteilen. Auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten hellbraun backen. Flammkuchen aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden, sofort servieren.

Lachs mit Schalotten-Vanille-Sauce

(für 4 Portionen)

600 g kleine fest kochende Kartoffeln
Salz
80 g Schalotten
½ Vanilleschote
30 g Butter
80 ml Wermut
200 ml Weißwein
200 ml Fischfond
200 ml Sahne
1-2 EL Zitronensaft
Fleur de sel, Pfeffer
1/3 TL Currypulver
400 g Radicchio
4 Lachsfilets, ohne Haut a' 180 g
6 EL Olivenöl
2 Stiele Dill



1. Für die Röstkartoffeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser ca. 18 Minuten kochen. Abgießen und Ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pel- len und kalt stellen.
2. Für die Sauce Schalotten fein würfeln. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 10 g Butter in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne, Weißwein und Fischfond auffül- len und auf 200 ml einkochen. Vanilleschote entfernen und die Sauce mit dem Schneidstab sehr fein mixen. Sauce durch ein feines Sieb streichen und mit Zitr- onensaft, Fleur de sel und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen. Kartof- feln halbieren oder vierteln.
3. Für das Curry-Fleur -de- sel Currypulver mit 1 TL Fleur de sel mischen und in ein Schälchen füllen. Radicchio putzen und in 12 gleich große Spalten schneiden. Lachs trocken tupfen, Filets quer halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Für die Röstkartoffeln 10 g Butter und 3 EL in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 8-10 Minuten goldbraun braten.
5. Inzwischen restliche Butter zerlassen und Lachsfilets mit der Butter einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 6-8 Minuten garen. Inzwischen das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radicchio- Spalten darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten.
6. Sauce kurz aufkochen und mit dem Schneidstab aufschäumen. Lachs, Radicchio, Röstkartoffeln und jeweils 3-4 EL Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lachs mit etwas Curry-Fleur-de-sel bestreuen. Mit abgezupften Dillästchen gar- nieren und sofort servieren.

Rumpsteak mit Pfeffersauce und Kohl

(für 2-3 Portionen)

1 EL Sesamsaat
ca. 150 g Wirsingblätter
150 g Grünkohlblätter
15 g frischer Ingwer
2 EL Pfeffermischung
5 EL neutrales Öl
2 TL brauner Zucker
3 EL Sojasauce
2 EL chinesischer dunkler Reisessig
100 ml heller Kalbsfond
2-3 EL Austernsauce
½ TL Speisestärke
50 g Butter
Fleur de sel
1-2 TL geröstetes Sesamöl
2 Rumpsteaks a' 300 g, 2,5 -3 cm dick



1. Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Wirsing- und Grünkohl putzen, die Blätter vom Strunk streifen, kalt waschen und abtropfen lassen. Blätter mit einem Küchentuch trocken tupfen und grob hacken.
2. Ingwer in feine Würfel schneiden. Pfeffermischung und Ingwer in einem Topf in 1 EL neutrales Öl andünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Sojasauce und Essig ablöschen und mit Kalbsfond auffüllen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen lassen, Austernsauce zugeben. Stärke mit sehr wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden. Zuletzt die Butter erhitzen und sehr heiß in die Sauce rühren. Beiseite stellen.
3. 3 EL neutrales Öl in einem Topf erhitzen. Kohlblätter zugeben und unter Rühren 5 Minuten braten, bis sie in sich zusammen gefallen sind und knackig gar sind. Mit Fleur de sel und Sesamöl würzen und bis zum Anrichten bei sehr geringer Hitze ziehen lassen.
4. Eine Pfanne stark erhitzen. restliches Öl zugeben. Steaks mit Fleur de sel und Pfeffermischung von beiden Seiten würzen und andrücken. Dann von beiden Seiten je 3 Minuten in der Pfanne bei starker Hitze braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Steaks darin 5 Minuten ruhen lassen.
5. Gemüse und Sauce unter Rühren erwärmen. Steaks in 1 cm breite Streifen schneiden. Alles auf Tellern anrichten, mit dem Sesam bestreuen und servieren.

Mandelschmarren und Apfelkompott

(für 4 Portionen)

100 g Butter
30 g fein gemahlene Mandeln
90 g gesiebttes Mehl
2 ½ EL brauner Zucker
200 ml Milch
1 Zitrone
3 säuerliche Äpfel
1 Vanilleschote
2 EL Zucker
4 Eier, Salz
20 g Butterschmalz
2 TL Puderzucker



1. Für den Schmarren 20 g Butter im Topf zerlassen und beiseite lauwarm abkühlen lassen.
2. Fein gemahlene Mandeln, Mehl und 2 EL braunen Zucker in einer Schüssel mischen. Milch und abgekühlte Butter zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig 20 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen für das Kompott Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Von der Zitrone mit dem Sparschäler die Schale dünn abschälen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus kratzen. In einem breiten Topf 40 g Butter zerlassen, Zucker und Vanillemark einrühren und die Äpfel darin mit der Schnittfläche nach unten erhitzen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert. Mit Zitronensaft und 2-3 EL Wasser ablöschen, Zitronenschale zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten leicht bissfest garen. Am Ende der Garzeit mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Kompott beiseite abkühlen lassen.
4. Für den Schmarren Eier trennen. Eigelbe und restlichen braunen Zucker mit den Quirlen des Handrührers 3-4 Minuten hell-cremig rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelbmasse mit dem Schneebesen unter den Teig rühren. Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.
5. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Teig darin bei mittlerer bis starker Hitze backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. In der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad weitere 6 Minuten backen. Pfanne herausnehmen und den Teig mit 2 Esslöffeln in mundgerechte Stücke zerzupfen. Restliche Butter zugeben, alles mit ca. 1 TL Puderzucker bestäuben und bei starker Hitze unter Rühren oder Schwenken erhitzen, bis der Schmarren leicht karamellisiert. Mandelschmarren auf vorgewärmte Teller geben, etwas Apfelkompott zugeben, mit restlichem Puderzucker bestäuben und servieren.

