

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

**Salsa, Muschel und Garnele,
rutscht munter durch die Kehle!**
2. Dezember 2019

Chili-Mais-Fritters mit Guacamole-Salsa

Karotten-Limetten-Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln

Safran-Tomaten-Risotto mit „geräucherten“ Garnelen

Schweinefilet „Porchetta-Style“ mit Fenchel-Tomaten-Gemüse

Schokoladen-Cupcakes mit Espresso-Häubchen

Chili-Mais-Fritters mit Guacamole-Salsa

(für 4 Portionen, 16 Küchlein)

Fritters:

3 Eier
100 g Mehl
½ TL Backpulver
50 g Polenta
250 ml Milch
Salz
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken
1 Dose Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)
4 EL Olivenöl

Salsa:

2 reife Avocados
Saft von 2 Limetten
300 g Kirschtomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Handvoll Koriander
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



1. 2 Eier trennen, Eiweiß beiseitestellen. Mehl, Backpulver und Polenta mischen. Mit Eigelben, ganzem Ei, Milch, 1 TL Salz, Kreuzkümmel und Chili glattrühren. Teig zugedeckt beiseitestellen.
2. Avocados halbieren, den Stein herauslösen, die Hälften schälen. Fruchtfleisch würfeln, mit Limettensaft mischen. Tomaten waschen, vierteln und unterheben. Zwiebel schälen, fein würfeln, dazugeben. Koriander grob hacken und unterheben. Olivenöl unterrühren und Salsa mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Backofen auf 100 Grad vorheizen. Abgetropften Mais unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In einer großen beschichteten Pfanne etwa 16 Küchlein backen. Dafür jeweils 1 EL Öl erhitzen. 3-4 Portionen Teig mit einer Kelle hineingeben und von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun backen. Vorgang wiederholen bis Teig und Öl verbraucht sind. Fertige Küchlein im Backofen warmhalten. Mit der Salsa anrichten.

Karotten-Limetten-Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln

(für 4 Portionen)

500 g Karotten
2 Schalotten
10 g Ingwer
3 EL Butter
dünn abgeriebene Schale von 1 Limette
2 TL brauner Zucker
Salz
Saft von 1 Orange
800 ml Geflügel- oder Gemüsefond
100 ml Sahne
2-3 EL Limettensaft
Piment d'Espelette
6 ausgelöste Jakobsmuscheln
3 Basilikumstängel



1. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotten und Ingwer darin 2-3 Minuten anschwitzen. Karotten dazugeben, weitere 3 Minuten anschwitzen. Limettenschale zufügen, Karotten mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit etwas Salz würzen. Mit Orangensaft ablöschen, Fond angießen und alles zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unterrühren. Suppe mit Limettensaft, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
2. Die Jakobsmuscheln quer halbieren. In einer Pfanne 1 EL Butter aufschäumen lassen und die Muscheln darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa ½ Minute braten. Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden.
3. Suppe in Gläser oder Teller verteilen, Jakobsmuscheln darin anrichten. Mit Basilikum bestreuen.

Safran-Tomaten-Risotto mit „geräucherten“ Garnelen

(für 4 Portionen)

Risotto:

800 ml Gemüsebrühe
1 Briefchen Safranfäden
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, 40 g Butter
200 g Risottoreis, 5 EL Weißwein
4 Frühlingszwiebeln, 250 g Tomaten
60 g getrocknete Tomaten in Öl
2 EL fein geschnittene Petersilie
50 g Parmesan
(30 g reiben, 20 g zum Anrichten hobeln)
Salz, schwarzer Pfeffer

Garnelen:

12 ungeschälte Riesengarnelenschwänze (etwa 500 g)
2 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl
etwa ¼ TL Pimenton de la Vera, 2 EL fein geschnittene Petersilie



1. Brühe aufkochen. Safran in 3 EL heißer Brühe auflösen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl und 20 g Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Reis hinzufügen, kurz mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einkochen.
2. Soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist und bei geringer Hitze einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vorgang wiederholen, bis der Risotto cremig und die einzelnen Reiskörner gar, aber noch bissfest sind. Gegen Ende der Garzeit die Safranlösung zugeben.
3. Während der Risotto gart, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen und würfeln. Getrocknete Tomatenfilets abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
4. Garnelenschwänze schälen und bis zum Schwanzende einschneiden, fadenähnlichen Darm entfernen. Garnelen waschen und gut trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze etwa 3 Minuten braten. Zum Schluss mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen, Petersilie hinzufügen, ganz kurz weiterbraten und salzen.
5. Risotto vom Herd nehmen. Frische und getrocknete Tomaten, Petersilie, 20 g Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Teller verteilen, Garnelen darauf anrichten. Gehobelten Parmesan darüber geben.

Schweinefilet „Porchetta-Style“ mit Fenchel-Tomaten-Gemüse

(für 4 Portionen)

600 g Fenchelknollen
300 g kleine Strauchtomaten
2 TL Fenchelsamen
2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
1 Handvoll Thymian
einige Oregano-Stängel
4 dünne Scheiben Pancetta
etwa 600 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
150 ml Weißwein



1. Fenchel putzen, waschen und längs halbieren. Den Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten halbieren.
2. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln, Thymian – und Oreganoblättchen grob hacken. Kräuter mit zerstoßenem Fenchel mischen. Pancetta in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Backofen auf 140 Grad vorheizen. Schweinefilets der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwa die Hälfte der Gewürzmischung, die Pancetta und den Knoblauch darauf verteilen. Zuklappen und leicht salzen. Filets mit Holzspießchen zustecken. Den dünneren Teil der Filets nach unten einklappen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Filets darin rundherum 5 Minuten anbraten. In eine ofenfeste Form legen, etwa die Hälfte der restlichen Kräutermischung darauf verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen.
4. 1 EL Öl im Bratfett der Schweinefilets erhitzen und den Fenchel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern und die restliche Kräutermischung darüber geben, kurz mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Die Tomaten zugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schweinefilet herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen. Holzspießchen entfernen, Fleisch schräg in dicke Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Schokoladen-Cupcakes mit Espresso-Häubchen

(für 12 Stück)

Cupcakes:

125 g weiche Butter, 150 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 Eier, 230 g Mehl
2 EL Kakaopulver
1 TL Backpulver, 150 ml Buttermilch
100 g Zartbitterschokolade

Garnitur:

50 g Zartbitter-Kuvertüre
12 Kaffeebohnen

Häubchen:

300 g Doppelrahm-Frischkäse
120 g Puderzucker
8 EL kalter Espresso



1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers dickcremig schlagen. Eier nacheinander unterschlagen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Die Schokolade fein hacken und unterheben.
2. Teig in die Mulden oder Förmchen verteilen. Die Cupcakes im Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 20 Minuten backen, dann 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Rost abkühlen lassen.
3. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, Kaffeebohnen mit einer Pinzette hineintauchen, auf Backpapier fest werden lassen.
4. Kurz vor dem Servieren Frischkäse, Zucker und Espresso etwa 5 Minuten mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Die Masse mithilfe eines Spritzbeutels oder eines Löffels auf den Törtchen verteilen. Kaffeebohnen auflegen.