

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
17. Februar – 23. März 2020
www.kochen-mit-klaus.de

**Reibeküchlein, Lachs und Sauerkraut,
so wird 2020 aufgebaut!**

17. Februar 2020

Zucchini-Reibeküchlein

Lachs mit Blumenkohlpüree

Entenbrust auf Aronia-Sauerkraut

Orangen-Grieß-Kuchen mit Fenchel

Zucchini-Reibeküchlein

(für 2 Portionen)

Reibeküchlein:

400 g Zucchini
Salz
¼ Bund Schnittlauch
60 g Zwiebel
2 EL neutrales Öl
1 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel
25 g Parmesan
1 Ei
Pfeffer

Quark und Salat:

250 g Magerquark
Salz, Pfeffer
300 g Kirschtomaten
4 Stiele Basilikum
2 EL Rotweinessig
2-3 EL Olivenöl



1. Für die Küchlein Zucchini putzen, waschen, grob raspeln, mit einer guten Prise Salz in einer Schüssel mischen und beiseitestellen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Zwiebel fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Ein sauberes Geschirrtuch ausspülen und auswringen. Zucchini-Raspel darin gut ausdrücken. Zucchini, Zwiebeln, die Hälfte des Schnittlauchs, Mehl, Semmelbrösel, geriebenen Käse und Ei gut vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit nassen Händen 6 Küchlein formen und flach drücken.
4. Für den Quark den restlichen Schnittlauch und Quark glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tomaten waschen, halbieren, Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Tomaten und Basilikum mit Essig und Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Reibeküchlein darin rundum in 3-4 Minuten goldbraun braten. Mit Quark und Salat servieren.

Lachs mit Blumenkohlpuree

(für 4 Portionen)

1300 g Blumenkohl
1 rote Peperoni
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne
Salz
½ -1 TL gemahlener Kreuzkümmel
50 g geschälte Sesamsaat
10 g grobes Meersalz
6 Lachsfilets a' 130 g
Pfeffer
3 EL Öl
50 g Butter
10 Stiele Koriandergrün
1 Limette



1. Blumenkohl in Röschen teilen. Peperoni entkernen, 1 Hälfte davon fein hacken, restliche Peperoni in Streifen schneiden. Blumenkohl, gehackte Peperoni, Brühe und Sahne aufkochen. Mit Salz und ½ TL Kreuzkümmel würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Im Mörser mit Meersalz grob zerstoßen. Ein Backblech im Backofen bei 100 Grad vorheizen. Lachs mit Pfeffer würzen, im Sesamsalz wenden, in heißem Öl rundum bei starker Hitze anbraten und auf dem Backblech wie oben in 6-7 Minuten fertig garen.
3. Butter in einer Pfanne bräunen, die Blätter von 5 Stielen Koriander und Peperonistreifen zugeben. Blumenkohl abgießen, Flüssigkeit auffangen. Blumenkohl fein pürieren. Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz zugeben. Von ½ Limette Saft auspressen, restliche Hälfte in Spalten schneiden. Püree mit Salz, Limettensaft und Kreuzkümmel abschmecken. Mit Lachs, Butter, Limetten und restlichem Koriander servieren.

Entenbrust auf Aronia-Sauerkraut

(für 4 Portionen)

60 g Schalotten
1 EL Gänseschmalz
2 gestrichene EL brauner Zucker
300 ml Aronia-Muttersaft
800 g Frischkost-Sauerkraut
10 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
400 ml Fleischbrühe
Salz
2 Entenbrüste a' 200 g
Pfeffer
1 TL Speisestärke



1. Schalotten fein würfeln und im heißen Gänseschmalz bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und den Zucker schmelzen lassen. Aronia-Saft zugeben und bei starker Hitze auf ein Drittel einkochen.
2. Inzwischen das Dauerkraut in einem Durchschlag abtropfen lassen und gut ausdrücken. Mit den Händen auflockern, dann mit der Aroniareduktion mischen. Wacholderbeeren mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken. Wacholder, Lorbeer und Brühe zum Kraut geben und mit Salz würzen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer längs im Abstand von 1 cm einschneiden. Auf der Hautseite in eine kalte ofenfeste Pfanne legen und bei starker Hitze 3-4 Minuten goldbraun braten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, Entenbrüste wenden und 2 weitere Minuten braten, dabei die Hautseite mit Salz würzen. Pfanne bei 160 Grad auf dem Rost im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten garen.
4. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, unter das Aroniakraut rühren und aufkochen. Entenbrüste quer in Scheiben schneiden und auf dem Aroniakraut anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Orangen-Grieß-Kuchen mit Fenchel

(für 14 Stücke)

1 Zitrone, 3 Orangen
600 g griechischer Sahnejoghurt
100 g Butter, 310 g Hartweizengrieß
4 Eier, Salz, 250 g Zucker
4 gehäufte TL Weinsteinbackpulver
150 g Fenchel, mit Grün
Springform, 24 cm



1. Zitrone und 1 Orange heiß waschen, trockenreiben, die Schalen fein abreiben, den Saft auspressen und mischen. Saft einer weiteren Orange auspressen und zugeben. (ergibt ca. 250 ml) 400 g Joghurt mit den abgeriebenen Schalen verrühren und beiseitestellen. Restliche Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange in dünne Scheiben schneiden, auf Küchenpapier legen und gut abtropfen lassen.
2. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Boden und Rand dünn mit Butter fetten. Boden mit den abgetropften Orangenscheiben belegen. 10 g Grieß darüber sieben.
3. Für den Teig Butter im Topf zerlassen (nicht zu heiß werden lassen). Eier, 1 Prise Salz und 150 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers 8-10 Minuten in einer Schale sehr cremig rühren, dann Orangenjoghurt und flüssige Butter unterrühren.
4. Restlichen Grieß und Backpulver in einer Schale mischen und mit einem Teigspatel nach und nach locker unter den Teig heben. Teig über die Orangenscheiben in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen.
5. Inzwischen Fenchel putzen und waschen, das Grün abschneiden und beiseitestellen. Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Restlichen Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Orange-Zitronensaft ablöschen, Fenchelstreifen zugeben und bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten kochen lassen. Beiseite mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
6. Kuchen aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten auf einem Gitter auskühlen lassen. Kuchen am Formrand mit einem Messer lösen, auf eine Platte stürzen und mit einem Holzspieß mehrfach tief einstechen. Orangen-Fenchel-Sirup durch ein feines Sieb gießen. Sirup nach und nach über den Kuchen gießen. Abkühlen lassen.
7. Abgekühlten Orangen-Grieß-Kuchen mit Fenchelgrün bestreuen und servieren. Restlichen Joghurt separat dazu servieren.