

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

**Grünkohl, Lachs und Fischauflauf,
nur ein Cheesecake passt noch drauf!**
24. Februar 2020

Lachs-Tatar mit Sauce gribiche

Grünkohluppe mit Ziegenkäse

Fischauflauf mit Garnelen-Topping

Lachs-Tatar mit Sauce gribiche

(für 6 Portionen)

2 Eier
100 ml neutrales Öl
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
½ TL getrockneter Estragon
je 1 EL Kerbelblättchen
und Dillästchen, fein geschnitten
120 g Schalotten
2 Cornichons
2 TL Kapern
600 g Lachsfilet, ohne Haut, Sushi-Qualität
1-2 TL Zitronensaft
4 EL Traubenkernöl
100 g Feldsalat
200 g Radicchio
Zucker



1. Für die Sauce gribiche Eier 6-7 Minuten in kochendem Wasser wachsw weich kochen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Eier pellen, halbieren, die Eigelbe auslösen. Eiweiße fein würfeln. In einer Schüssel Eigelbe und Öl mit dem Schneebesen cremig rühren. Mit Senf, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Eiweißwürfel und frische Kräuter unterheben. Abgedeckt kaltstellen.
2. Für das Lachs-Tatar Schalotten sehr fein würfeln. Cornichons fein würfeln. Kapern grob hacken. Lachs in feine Würfel schneiden. Alles mischen und mit Pfeffer, Zitronensaft, Salz und 1 EL Traubenkernöl würzen. Salate putzen, waschen, grob zerpfücken und trockenschleudern. Restlichen Essig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und restlichem Traubenkernöl verrühren.
3. Salat und Vinaigrette mischen, mit dem Lachs-Tatar und etwas Sauce gribiche auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passen Popovers, Blinis oder Baguette.

Grünkohlsuppe mit Ziegenkäse

(für 4 Portionen)

100 g Schalotten, 20 g frischer Ingwer
200 g Kartoffeln
200 g Grünkohlblätter
20 g Butter
1 l Gemüsefond, 20 g Pinienkerne
250 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1-2 EL Zitronensaft
1 Rolle Ziegenweichkäse, 150 g
2 TL Zucker
Chiliflocken



1. Schalotten halbieren, quer in dünne Halbringe schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Von den Grünkohlblättern die dicken Stiele entfernen, Blätter waschen und grob abtropfen lassen.
2. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Ingwer und Kartoffeln zugeben, mit Gemüsefond auffüllen und offen bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, grob hacken und beiseitestellen.
3. Grünkohl nach und nach in die kochende Suppe geben, zusammenfallen lassen und weitere 5 Minuten offen kochen. Sahne angießen, Suppe kurz aufkochen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
4. Ziegenkäse in acht gleich dicke Scheiben schneiden. Auf einen hitzefesten Teller legen, mit jeweils $\frac{1}{2}$ TL Zucker bestreuen und mit einem Brenner hellbraun karamellisieren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils 2 Scheiben Ziegenkäse darauf geben und mit Pinienkernen und etwas Chili bestreuen. Sofort servieren.

Fischauflauf mit Garnelen-Topping

(für 6 Portionen)

500 g Süßkartoffeln, 2 Knoblauchzehen
1000 g Lauch, 3 EL Olivenöl
1 EL Butter, Salz, Pfeffer
5 EL Wermut, 1 Zitrone
1000 g Skreifilet, 1 Bund glatte Petersilie
400 g Doppelrahmfrischkäse
150 ml Milch
1 Döschen gemahlener Safran, 0,1 g
250 g Riesengarnelen, ohne Kopf, mit Schale
200 g Tomaten



1. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Knoblauch fein hacken. Lauch putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2. 2 EL Öl und Butter in einem großen Bräter erhitzen. Süßkartoffeln, Knoblauch und Lauch darin 10 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wermut zugeben und 5 Minuten einkochen lassen. Bräter vom Herd nehmen.
3. Zitrone heiß waschen, trockenreiben. Zitronenschale fein abreiben und beiseite stellen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, in 2 cm große Würfel schneiden und auf dem Gemüse im Bräter verteilen.
4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden, 2/3 davon über die Fischwürfel streuen. Frischkäse, Milch und Safran verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäsesauce auf dem Fisch verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen.
5. Inzwischen die Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden, den Darm entfernen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Garnelen, Tomaten, Zitronenschale und restliches Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nach 15 Minuten Garzeit das Garnelen-Topping auf dem Auflauf verteilen, fertig garen. Fischauflauf herausnehmen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und sofort servieren.

