

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**17. Februar – 23. März 2020**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**England, Mexico, Peru, Israel und Frankreich,  
wir kochen hier und da vom großen Teich!**  
**2. März 2020**

**Tatar-Brote mit Rouille**

**Mexico-Pfanne**

**Fisch-Carpaccio mit Passionsfrucht**

**Shakshuka mit Merguez**

**Mini-Cheesecakes**

## Tatar-Brote mit Rouille

(für 6 Portionen)

100 g Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
2-3 EL Zitronensaft  
1 Döschen Safran-Fäden  
50 g Mayonnaise  
50 g Vollmilchjoghurt  
½ TL Dijon-Senf  
Piment de Espelette  
12 dünne Scheiben Baguette  
1-2 EL kleine Kapern  
1 EL Kerbelblättchen  
200 g Rindertatar  
grobes Meersalz



1. Für die Rouille die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Knoblauch schälen, halbieren und mit Kartoffeln in einem kleinen Topf in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. Abgießen und sehr gut ausdämpfen lassen. 1-2 EL Zitronensaft leicht erwärmen, Safran zugeben. Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mayonnaise, Joghurt, Senf, Safran und Zitronensaft und einer Prise Espelette verrühren. Eventuell mit Salz würzen.
2. Baguettescheiben in 2 Portionen in einer Pfanne ohne Öl bei starker Hitze von beiden Seiten hellbraun rösten, abkühlen lassen. Abgetropfte Kapern grob hacken. Kerbel fein schneiden.
3. Tatar mit etwas Salz, Pfeffer, Kerbel, Kapern und restlichem Zitronensaft ganz kurz verrühren. Baguettescheiben mit Rouille bestreichen, Tatar darauf verteilen, mit etwas grobem Salz würzen und servieren.

## Mexico-Pfanne

20 g eingelegte Jalapeños  
¼ Bund Koriandergrün  
250 g Sahnejoghurt  
Salz  
120 g rote Zwiebeln  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 Dose schwarze Bohnen  
240 g Abtropfgewicht  
200 g Rinderhüftsteak  
1 EL neutrales Öl  
Pfeffer  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver  
3 EL Paprikamark  
200 ml Rinderfond  
60 g Tortilla-Chips



1. Jalapeños abtropfen lassen und grob hacken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Beides mit Joghurt mischen und mit Salz würzen.
2. Zwiebeln halbieren und in schmale Spalten schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Paprika in 5 mm breite Streifen schneiden. Bohnen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Fleisch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten. Zwiebeln und Paprika zugeben und unter Rühren 5-7 Minuten braten. Gewürze und Paprikamark zugeben und kurz anrösten. Mit Fond ablöschen, 1-mal aufkochen lassen. Fleisch-Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Jalapeño-Joghurt und Tortilla-Chips servieren.

## Fisch-Carpaccio mit Passionsfrucht und Schokolade

(für 4 Portionen)

200 g Süßkartoffeln,  
1 Zimtstange, 2cm  
Salz  
600 g Wolfsbarschfilet, mit Haut  
4 Passionsfrüchte, 40 g Staudensellerie  
3 Limetten, 3 EL Olivenöl, Zucker  
1 EL Kokosöl, 4 Radieschen  
1 Handvoll Sellerieblätter  
8 Stiele Koriandergrün  
20 g dunkle Schokolade, 100 % Kakao



1. Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, mit der Zimtstange in einem Topf geben. Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken, salzen und zugedeckt 20-25 Minuten weich garen.
2. Inzwischen Fischfilets mit der Hautseite auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben von der Haut schneiden. Scheiben zu Röllchen aufrollen und abgedeckt kaltstellen.
3. Passionsfrüchte halbieren und das Mark herauskratzen. Fruchtmark in einen hohen Rührbecher geben. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Sellerie zur Passionsfrucht geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mischung durch ein feines Sieb passieren. Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit Olivenöl und 1 Prise Zucker untermischen.
4. Süßkartoffeln abgießen. Zimtstange entfernen. Süßkartoffeln mit Kokosöl und etwas Kochwasser mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken und in eine Spritzflasche oder einen Einweg-Spritzbeutel füllen.
5. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Radieschen in kaltes Wasser legen. Sellerie- und Korianderblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Schokolade fein reiben.
6. Fisch mit Süßkartoffel-Püree-Tupfen in tiefen Tellern anrichten. Passionsfruchtsauce angießen, mit Radieschen und Kräuterblätter garnieren. Mit etwas Schokoladen-Abrieb bestreuen, sofort servieren.

## Shakshuka mit Merguez

(für 4 Portionen)

800 g reife Tomaten, ersatzweise 2 Dosen  
stückige Tomaten a' 400 ml Füllmenge  
400 g rote Spitzpaprika  
3 mittelscharfe grüne türkische Paprika,  
ersatzweise grüne Pfefferschoten  
3 Merguez, 60 g Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
10 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 EL edelsüßes Paprika, Salz, Pfeffer, Zucker  
4 Eier  
5 Stiele Koriandergrün, 5 Stiele glatte Petersilie  
Fladenbrot



1. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln und grob schneiden. Paprika waschen, putzen, längs halbieren und nach Belieben entkernen. Paprikahälften in feine Würfel schneiden. Merguez in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
2. 2 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Merguez-Stücke darin 2 -3 Minuten scharf anbraten. Grüne und rote Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren dünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anbraten.
3. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben und untermischen. Tomaten und 4 EL Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Die Sauce bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten offen einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
5. Mit einer kleinen Kelle jeweils 1 Mulde in das Gemüse drücken. Nacheinander die Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Eier offen bei mittlerer Hitze in 15-20 Minuten stocken lassen. (Zugedeckt stocken die Eier schneller, doch die Eigelbe werden dann milchig).
6. Inzwischen abgezupfte Koriander- und Petersilienblätter mittelfein hacken. Zum Servieren Shakshuka mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit den Kräutern bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.

## Mini-Cheesecakes

(für 10 Portionen)

### **Boden:**

150 g Kekse nach Wahl  
100 g geschmolzene Butter  
50 g fein gehackte Zartbitter-Schokolade  
50 ml Baileys

### **Belag:**

300 g Doppelrahmfrischkäse  
1 Vanilleschote  
Schale von ½ Zitrone, abgerieben  
300 g Sahne

### **Topping:**

50 g Zartbitter-Schokolade  
kleine Pralinen



1. Für den Boden die Kekse fein zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter, der gehackten Schokolade und dem Bailey zu einer geschmeidigen, feinen Masse mischen. Die Mischung in 10 Metallringe verteilen und als Boden festdrücken.
2. Für den Belag Frischkäse mit ca. 50 ml Sahne cremig rühren. Ausgelöste Vanille und Zitronenabrieb zugeben. Die restliche Sahne steif schlagen und unter die Frischkäsemasse heben. Die Käsemasse auf den Keksböden verteilen und die Küchlein in den Kühlschrank stellen. Mindestens 30 Minuten durchkühlen lassen.
3. Die Küchlein mit einem scharfen Messer vorsichtig aus den Dessertringen lösen. Mit der geschmolzenen Schokolade und Pralinen toppen.