

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

**Einmal Kochen um die Welt,  
nur in Ellerau für wenig Geld!**  
**9. März 2020**

**Portobello-Pilze mit Schafskäse und Tomaten**

**Indische Möhrensuppe mit Tandoori-Lachs**

**Safran-Fisch in Tomatensauce**

**Lackierte Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln und Speck**

**Griß-Pancakes mit Obstragout**

## Portobello-Pilze mit Schafskäse und Tomaten

(für 4 Portionen)

4 Portobello-Pilze a' ca. 190 g  
7 EL Olivenöl  
80 g Kirschtomaten  
200 g Schafskäse  
2 EL schwarze Oliven  
getrocknetes Oregano  
Pfeffer, Salz



1. Stiele von den Pilzen abschneiden und rundum mit 3 EL Olivenöl einstreichen. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten braten.
2. Kirschtomaten waschen, vierteln oder halbieren. Schafskäse zerbröckeln. Oliven grob schneiden. Tomaten, Schafskäse und Oliven mit dem restlichen Olivenöl, Pfeffer und 1 TL Oregano mischen.
3. Pilze aus dem Backofen nehmen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in den Pilzen verteilen und im heißen Backofen weitere 10-15 Minuten garen.

## Indische Möhrensuppe mit Tandoori-Lachs

(für 4 Portionen)

4 Stücke Lachsfilet, ohne Haut a' 100 g  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Tandoori-Gewürz  
100 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
25 g frischer Ingwer  
500 g Möhren  
2 EL Sonnenblumenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch, 400 ml  
80 g Kichererbsen, Dose  
1 Beet Senfkresse oder Gartenkresse  
Salz, Pfeffer



1. Lachsfilets mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Tandoori-Gewürz einreiben.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen und grob in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren zugeben, mit Brühe und Kokosmilch auffüllen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen in einer Pfanne restliches Öl erhitzen und darin den Lachs von jeder Seite 30 Sekunden scharf anbraten. Lachs in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Stufe von unten 5 Minuten garen.
4. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In die Pfanne geben, 2 Minuten braten. Kresse vom Beet schneiden.
5. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken, auf tiefen Tellern verteilen. Lachs quer in dicke Scheiben schneiden, mit Kichererbsen und Kresse in die Suppe geben und servieren.

## Safran-Fisch in Tomatensauce

(für 6 Portionen)

10 Safranfäden  
2 EL Olivenöl  
1 junge Knoblauchzehe  
80 g gemischte Oliven, mit Stein  
1 EL Harissa  
2 Sardellenfilets, abgetropft  
700 g passierte Tomaten  
500 g Kabeljaufilet, ohne Haut und Gräten  
Salz, Pfeffer  
150 g Naturjoghurt  
½ TL Sumach



1. Safran mit 2 EL heißem Wasser mischen. Olivenöl in einem flachen Bräter erhitzen. Knoblauchzehe andrücken und darin mit Oliven, Harissa und Sardellen 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten unterrühren.
2. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce legen und mit dem Safran Wasser beträufeln. Hitze etwas reduzieren und den Fisch zugedeckt 8 Minuten garen.
3. Joghurt mit Salz und Sumach abschmecken und zum Fisch servieren.

## Lackierte Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln und Speck

(für 2 Portionen)

1 TL edelsüßes Paprikapulver  
20 g Honig  
2 Hähnchenbrüste, a' ca. 280 g,  
mit Haut, ohne Knochen  
600 g kleine Kartoffeln  
Salz  
3-4 Knoblauchzehen  
3 Scheiben durchwachsener Speck  
40 g schwarze Oliven, ohne Stein, in Öl  
2 Lorbeerblätter, 4 EL Olivenöl, Pfeffer  
6-8 kleine Basilikumblätter



1. Paprikapulver, Honig und 1 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Fleisch in die Marinade geben und mehrmals darin wenden. Mit Klarsichtfolie abgedeckt 1 Stunde kaltstellen.
2. Inzwischen Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser in 15-18 Minuten leicht bissfest garen, in ein Sieb gießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Speckscheiben quer in grobe Stücke schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Lorbeerblätter seitlich einritzen.
3. 2 EL Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten braten. (Achtung, die Haut wird schnell schwarz!) Fleisch salzen, wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 14-16 Minuten garen.
4. Inzwischen restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze ein wenig reduzieren, Lorbeer, Knoblauch und Speck zugeben und weitere 4-5 Minuten braten. Am Ende der Garzeit Oliven zugeben und kurz mitbraten.
5. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Bratkartoffeln auf Teller geben, mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

## Grieß-Pancakes mit Obstragout

(für 12 Stück)

½ Vanilleschote  
50 g getrocknete Apfelringe  
50 g getrocknete Pflaumen  
50 g getrocknete Aprikosen  
110 g Zucker  
100 ml Weißwein  
200 ml Orangensaft, frisch gepresst  
1 Sternanis  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
2 Eier, Salz, 250 ml Milch  
90 g Weichweizengrieß  
250 g Magerquark, 20 g Mehl  
fein abgeriebene Schale von 1 Limette  
10 EL neutrales Öl  
Puderzucker zum Bestäuben  
4 Stiele Zitronenmelisse



1. Für das Obstragout Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Trockenfrüchte in ca. 5 mm große Stücke schneiden. 50 g Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit Weißwein und Orangensaft ablöschen. Sternanis, Trockenfrüchte, Vanillemark und -schote zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten leise kochen. Nach 10 Minuten Zitronenschale zugeben. Beiseite abkühlen lassen.
2. Für die Grieß-Pancakes Eier trennen, Eigelbe einzeln beiseitestellen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und kaltstellen.
3. Milch in einem Topf erhitzen. Grieß unter Rühren einrieseln und bei milder Hitze unter Rühren 1-2 Minuten quellen lassen. Topf von der Herdplatte ziehen und die Eigelbe nacheinander zügig unter die Grießmasse rühren. Quark, Mehl, restlichen Zucker und Limettenschale unterrühren. Eischnee mit einem Teigschaber nach und nach locker unter die Grießmasse heben.
4. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 4 gehäufte EL Grießmasse nebeneinander in die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun backen. Auf eine Platte geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad auf der mittleren Schiene warmhalten. Restlichen Teig in restlichem Öl zu 8 weiteren Pancakes backen. Mit dem Obstragout anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Mit abgezipfter Zitronenmelisseblättern bestreut servieren.