

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
31.Januar – 7.März 2022
www.kochen-mit-klaus.de

**Indien, Italien und Frankreich,
für Ellerauer Köche ziemlich leicht!**
31. Januar 2022

Minestrone mit Kräuter-Pesto

Kabeljaufilet auf weißen Bohnen mit Wintersalat

Köfte mit indischer Currysauce und Koriander

Blutorangen-Pastais

Minestrone mit Kräuter-Pesto

(für 4 Portionen)

Aromatisierte Brühe:

10 g getrocknete Tomaten
2-3 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
5 Stiele Thymian
2 Lorbeerblätter
1,5 l Gemüsebrühe
1 Stück Speckschwarte, 50 g
1 Stück Parmesanrinde, 30 g

Kräuter Pesto:

40 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan
50 g gemischte Kräuterblätter, z.B. Basilikum, Petersilie, Estragon
80 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Minestrone:

1000 g Saisongemüse, z.B. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln, Knollensellerie, Zucchini, Wirsing, Lauch, Champignons
2 EL Olivenöl
150 g Suppennudeln, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft



1. Für die aromatisierte Brühe getrocknete Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen grob hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen und mit Lorbeerblättern grob schneiden, beiseitestellen. Gemüsebrühe mit Speckschwarte, Parmesanrinde, getrockneten Tomaten und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen. 10 Minuten bei milder Hitze leise kochen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer zugeben. Topf vom Herd ziehen, Brühe mit Deckel ca. 20 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Käse fein reiben. Pinienkerne, Knoblauch, geriebenen Käse und Kräuterblätter mit Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Minestrone das Gemüse putzen, je nach Sorte waschen oder schälen und in mundgerechte kleine Stücke oder Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Aromatisierte Brühe durch ein Sieb zugießen. Suppe bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
4. Inzwischen Suppennudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.
5. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln in 4 Suppenteller verteilen und mit der Minestrone auffüllen. Pesto auf die Teller verteilen.

Kabeljaufilet auf weißen Bohnen mit Wintersalat

(für 2 Portionen)

180 g Radicchio
1 kleiner Chicoree
30 g Feldsalat
1 EL süßer Senf
1 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 Dose weiße Cannellini-Bohnen, 400 g
1 Schalotte, 1 EL Butter
150 ml Gemüsefond, 50 g Parmesan
100 g Schmand
1- 2 EL frischen Meerrettich, gerieben
2 Kabeljaufilets, 1 Zweig Rosmarin



1. Salate putzen, beim Feldsalat Wurzeln entfernen, sorgfältig waschen, in kleine Stücke zupfen. Senf mit Essig und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Bohnen abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln. Butter im Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Abgetropfte Bohnen zugeben, Fond zugießen und 5 Minuten bei milder Hitze erwärmen. Käse fein reiben. Schmand und geriebenen Käse unter die Bohnen rühren und mit Salz, Pfeffer und geriebenem Meerrettich abschmecken.
3. Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fisch rundum mit Salz würzen, Rosmarin in die Pfanne geben, Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Fisch wenden und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-7 Minuten fertig garen.
4. Salate mit dem Dressing mischen. Kabeljau und warmes Bohnengemüse mit dem Salat servieren.

Köfte mit indischer Currysauce, Chili, Reis und Koriander

(für 4 Portionen)

2 EL Öl
250 g Reis
50 g Mandelstifte
Salz
1 Zwiebel
500 g gemischtes Hack
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
Chiliflocken
1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
4 grüne Pfefferschoten
2 TL mildes Currypulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
200 g passierte Tomaten
200 g Joghurt
½ Bund Koriandergrün



1. 1 EL Öl im Topf erhitzen, Reis und Mandeln darin anbraten. 400 ml Wasser zugießen, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln, mit Hackfleisch, Ei und Semmelbröseln mischen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 36 Bällchen formen.
3. Knoblauch und Ingwer schälen, kleinschneiden, mit 2 EL Wasser im Blitzhacker fein pürieren. Restliches Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Köfte und Pfefferschoten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rundum anbraten und herausnehmen.
4. Knoblauch-Ingwer-Paste in die Pfanne geben, Flüssigkeit verdampfen lassen. Curry und Kreuzkümmel zugeben und 30 Sekunden mitbraten. Tomaten und 200 ml Wasser zugeben, aufkochen. Köfte zugeben, 5 Minuten leise kochen, beiseitestellen, Joghurt zugeben. Abgezupfte Korianderblätter übers Curry streuen. Curry mit Reis und Pfefferschoten servieren.

Blutorangen-Pasteis mit Zimtpudding

(für 12 Stück)

- 1 Vanilleschote, 500 ml Milch
- 2 Eigelb, 5 TL Speisestärke
- 50 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 2 Platten Blätterteig, 42x24
- 2 kleine Blutorangen



1. Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 5 EL Milch in einer Schüssel mit den Eigelben und der Stärke verrühren, beiseitestellen. Restliche Milch mit Zucker, Zimtstange, Vanilleschote und Vanillemark in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und abgedeckt beiseitestellen.
2. Muffin-Form leicht mit Butter fetten. Beide Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf 45x35 ausrollen. Teig in 12 ca. gleich große Quadrate schneiden, Teigquadrate in die gebutterten Mulden legen, leicht andrücken und die Ränder vorsichtig abschneiden.
3. Warme Zimtmilch durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Eier-Milch-Masse unter Rühren zur Zimtmilch geben, unter Rühren aufkochen und unter weiterem Rühren 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Zimtpudding durch ein Sieb streichen und mit einem Löffel in die Blätterteigmulden füllen. 15 Minuten kaltstellen.
4. Inzwischen Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen waagrecht in 12 dünne Scheiben schneiden und auf den Pasteis verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten backen.
5. Blutorangen-Pasteis auf dem Ofengitter lauwarm abkühlen lassen und vorsichtig aus den Mulden heben. Zum Servieren nach Belieben mit Zimt und Zucker oder Puderzucker bestäuben.