

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**7. November – 12. Dezember 2022**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Risotto, Perlhuhn, Saibling, Mandel-Crumble,  
das neue Ellerauer Köche-Rumble!**  
**7. November 2022**

**Grüner Risotto mit Erbsen**

**Cremiges Perlhuhn-Ragout mit Blumenkohl-Püree**

**Schmorgurken mit Saibling und Limettenbutter**

**Zwetschgen mit Mandel-Crumble**

## Grüner Risotto mit Erbsen

(für 4 Portionen)

200 g grüne Bohnen  
Salz  
300 g TK-Erbsen, aufgetaut  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen  
1000 ml Gemüsebrühe  
40 g Butter  
300 g Risotto-Reis, 200 ml Weißwein  
60 g Hartkäse  
2 Beete Erbsenkresse, ersatzweise Gartenkresse



1. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Bohnen in Eiswasser abschrecken, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. 200 g aufgetaute Erbsen und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsenpüree abgedeckt beiseitestellen.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und warm stellen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Risotto- Reis zugeben und ca. eine weitere Minute dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach immer so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel 16-18 Minuten garen. Wenn der Risotto cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat, Topf vom Herd nehmen.
3. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Bohnen und restliche Erbsen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 40 g Käse fein reiben. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Erbsenpüree und geriebenen Käse zum Risotto geben, unterrühren. Risotto auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Gemüse darauf verteilen, mit restlichem zerkrümeltem Käse und Erbsenkresse bestreuen und servieren.

## Cremiges Perlhuhn-Ragout mit Blumenkohlpuree

(Für 4 Portionen)

### Perlhuhn-Ragout:

20 g Pecannüsse, 20 g getrocknete Steinpilze  
60 g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl  
420 g ausgelöstes  
Perlhuhnkeulenfleisch in groben Stücken  
Salz, Pfeffer

10 g Butter, 5 EL trockener Wermut  
100-150 ml Schlagsahne  
100 ml Milch, 125 ml Geflügelfond  
2 TL Zitronensaft, 1-2 TL Speisestärke

### Püree und Zuckerschoten:

1000 g Blumenkohl, 40 g Butter, Salz  
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
100 ml Schlagsahne, 200 g Zuckerschoten, 4 rote Peperoni



1. Für das Ragout Pecannüsse in einer ofenfesten Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 14-16 Minuten rösten, dabei zwischendurch rütteln. Nüsse abkühlen lassen. Inzwischen Steinpilze in heißem Wasser 10 Minuten einweichen, abtropfen lassen und mittelfein hacken. Zwiebeln fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf der Hautseite 3-4 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen.
3. Inzwischen für das Püree Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden (ergibt ca. 600 g). 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten farblos dünsten, mit Salz würzen, mit Mineralwasser auffüllen und aufkochen. Zugedeckt 10-12 Minuten weich garen, dann in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Blumenkohl wieder in den Topf geben, Sahne zugießen und einmal aufkochen. Blumenkohl mit Sahne in der Küchenmaschine sehr fein pürieren, dabei nach Belieben etwas Kochflüssigkeit zugeben. Blumenkohlpuree mit Salz würzen, in einen Topf umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.
4. Zuckerschoten waschen, putzen, trocken tupfen und schräg halbieren. Peperoni waschen und gut trocken tupfen.
5. Für das Ragout Bräter aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Butter im Bräter erhitzen, Zwiebeln und Steinpilze zugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Mit Wermut ablöschen, kurz einkochen. Sahne, Milch und Fond zugeben, 3-5 Minuten einkochen. Fleisch mit Fleischsaft zugeben und einmal aufkochen. Ragout mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden.
6. Für die Zuckerschoten restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Peperoni darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Püree unter Rühren erhitzen, in tiefe Teller geben, Ragout und Gemüse daneben anrichten, mit Pecannüssen bestreuen und servieren.

## Schmorgurken mit Saibling und Limettenbutter

(für 4 Portionen)

### Schmorgurken und Saibling:

800 g Schmorgurken  
4 Saiblingsfilets a' ca. 150 g mit Haut  
40 g weiche Butter  
Salz, Pfeffer  
6 Stiele Dill  
50 g Forellenkaviar

### Limettenbutter:

1 Schalotte, 60 g kalte Butter  
5 EL Weißwein  
200 ml Fischfond  
fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette  
1 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer



1. Schmorgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem EL entfernen. Gurkenhälften der Länge nach mit einem Gemüsehobel in 1 mm dicke Scheiben hobeln.
2. Für die Limettenbutter die Schalotte fein würfeln. 10 g Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fond zugießen und auf 60 ml einkochen lassen.
3. Für die Saiblingsfilets 20 g Butter in der Pfanne erhitzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Butter auf der Fleischseite 3 Minuten braten. Wenden, Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Haut entfernen.
4. Für die Limettenbutter den eingekochten Fond durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Nochmals kurz aufkochen. Limettenschale, die Hälfte vom Limettensaft und Ahornsirup zufügen. Vom Herd nehmen. Restliche kalte Butter (50 g) in kleine Würfel schneiden und mit dem Schneidstab untermixen, sodass die Sauce leicht gebunden ist. Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben restlichem Limettensaft abschmecken (sie soll säurebetont, jedoch nicht sauer schmecken). Sauce bei milder Hitze warm stellen.
5. Für die Schmorgurken restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Gurken bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden 3-5 Minuten dünsten, bis sie gar, aber noch knackig sind. Schmorgurken mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, 2/3 davon grob hacken und unterheben. Restliche Dillspitzen beiseite stellen.
6. Saibling mit der Hand grob in Stücke teilen. Schmorgurken und Saibling auf vorgewärmte Teller geben, Forellenkaviar darüber verteilen.
7. Limettenbutter mit dem Schneidstab nochmals schaumig aufmixen und über Gurken und Saibling träufeln. Mit restlichem Dill bestreuen und servieren.

## Zwetschgen mit Mandel-Crumble

(für 4 Portionen)

### **Kompott:**

500 g Zwetschgen  
20 g brauner Zucker  
4 cl Amaretto  
50 ml Apfelsaft  
10 g weiche Butter

### **Streusel:**

2 Stiele Thymian  
50 g Mehl  
50 g gemahlene Mandeln, mit Haut  
30 g Zucker  
15 g blütenzarte Haferflocken  
45 g weiche Butter  
1 TL Puderzucker



1. Für das Kompott Zwetschgen waschen, putzen und trocken tupfen, halbieren, entsteinen und vierteln. Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit Amaretto und Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen. Zwetschgen zugeben und offen bei milder Hitze 2 Minuten kochen lassen. Auflaufform mit etwas Butter ausfetten und mit Zwetschgenkompott füllen.
2. Für die Streusel Thymianblättern abzupfen. Thymian, Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Haferflocken und Butter mit den Händen zügig zu Streuseln verkneten. Streusel auf dem Zwetschgenkompott verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen, sofort servieren.