

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
7. November – 12. Dezember 2022
www.kochen-mit-Klaus.de

**Blinis, Risotto, Fisch-Eintopf und Paprika,
und die Rumkugeln verführen zum Tralala!**
28. November 2022

Blinis mit Saiblingstatar und Meerrettich-Kefir

Mediterraner Fenchel-Fisch-Eintopf

Gefüllte Paprika -orientalisch-

Rumkugeln

Blinis mit Saiblingstatar und Meerrettich-Kefir

100 ml Milch
10 g frische Hefe
Zucker, Salz
120 g Mehl
35 g Buchweizenmehl
2 Eier
1 Eigelb
20 g frischer Meerrettich
250 ml Kefir, 2 EL Olivenöl
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch
400 g Saiblingsfilet, ohne Haut
8 Radieschen
4 Stiele Dill
4 EL neutrales Öl
50 g Saiblingskaviar



1. Für die Blinis Milch lauwarm erwärmen und in eine Schüssel geben. Zerbröselte Hefe, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz darin auflösen. 40 g Mehl untermischen. Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl, Buchweizenmehl, Eier und Eigelb zufügen und mit den Quirlen des Handrührers zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Meerrettich schälen, grob schneiden und mit Kefir in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren und 10 Minuten ziehen lassen. Kefir durch ein feines Sieb passieren. Mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken, wieder in den Rührbecher füllen, kaltstellen.
3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Saiblingsfilet in feine Würfel schneiden und mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft mischen. Kaltstellen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Dillstiele abzupfen. Beides getrennt in kaltes Wasser legen.
4. 2 EL neutrales Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Blini-Teig kurz durchrühren. Mithilfe einer kleinen Kelle 4 Portionen Teig nebeneinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem restlichen Teig im restlichen Öl weitere Blinis backen und abtropfen lassen.
5. Dill und Radieschen gut abtropfen lassen. Je 2 Blinis auf 4 Teller geben. Tatar mithilfe von 2 Teelöffeln zu 8 kleinen Nocken formen und auf die Blinis setzen. Meerrettich-Kefir mit dem Schneidstab kurz aufschäumen und angießen. Blinis mit Kaviar, Dill und Radieschen garnieren und sofort servieren.

Mediterraner Fenchel-Fisch-Eintopf

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Zwiebeln
- 250 g Fenchelknolle
- 250 g gelbe Fenchelknolle
- ½ rote Pfefferschote
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 4 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 50 ml Anislikör
- 100 ml Weißwein
- 1 l Fischfond
- 10 Safranfäden
- Salz, Pfeffer
- 200 Kabeljaufilets, ohne Haut
- 8 Riesengarnelen, a' ca. 30 g, ohne Kopf, ohne Schale
- 2 Stiele Estragon



1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel waschen, trocken tupfen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten. Tomatenmark, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
3. Mit Anislikör und Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Fischfond und Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.
4. Inzwischen Kabeljau trocken tupfen und Gräten entfernen. Kabeljau in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Garnelen putzen, mit kaltem Wasser abrausen und trocken tupfen.
5. Fischstücke und Garnelen zum Eintopf geben, vorsichtig unterheben, Hitze reduzieren und bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.
6. Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Fischeintopf in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit Fenchelgrün und Estragon bestreuen und servieren.
- 7.

Gefüllte Paprika-orientalisch-mit Minz-Joghurt

(für 4 Portionen)

Paprika:

600 ml Geflügelbrühe
100 g feiner Bulgur
3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
400 g Rinderhack
1 EL Raz el Hanout
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie
5 Paprikaschoten, gelbe und rote a' ca. 200 g
40 g Rosinen, 1 Dose gehackte Tomaten (400 g Füllmenge)
Zucker

Minz-Joghurt:

500 g griechischer Joghurt, 4 Stiele Minze
1 Mini-Gurke, 2 EL Olivenöl
1-2 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer
1 Granatapfel, Kerne ausgelöst



1. 250 ml Brühe in einem Topf aufkochen. Bulgur zugeben, vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren krümelig braten. Knoblauch und 2/3 der Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Raz el Hanout, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren dünsten. Hackmischung zum Abkühlen in eine Schale füllen. Petersilie mit den zarten Stielen fein hacken, mit dem Bulgur unter das Hack mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel der Paprikaschoten abschneiden. Kerne und Trennhäute in den Schoten mit einem Esslöffel entfernen. Paprika auf der Unterseite leicht begradigen, damit sie stehen bleiben. Schoten mit Hackmasse füllen.
3. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin glasig dünsten. Rosinen, gehackte Tomaten und restliche Brühe zugeben und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen und Paprikaschoten- und -deckel nebeneinander hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit den Joghurt glattrühren. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und grob raspeln. Beides zum Joghurt geben. Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und glattrühren.
5. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit dem Minz-Joghurt servieren. Granatapfelkerne über den Joghurt streuen.

Rumkugeln

(für 8 Kugeln)

80 ml brauner Rum
20 g getrocknete Soft-Cranberrys
35 g Butter
40 g Vollmilchschokolade (50-55% Kakao)
40 g Bitterschokolade (70% Kakao)
60 g Walnuskerne
125 g Schokoladen-Biskuitboden
45 g Puderzucker
1 TL gemahlener Zimt
60 g Pumpernickel



1. 20 ml Rum in einem Topf erhitzen und die Cranberrys zugeben. Butter und beide Schokoladen in einem Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad zerlassen bzw. schmelzen.
2. Walnuskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte der Walnüsse im Mörser fein mahlen.
3. Schokoladen-Biskuit grob zerbröseln und mit restlichem Rum beträufeln. Mit gehackten und gemahlenden Walnüssen, Puderzucker und Zimt mischen.
4. Alles mit der Butter-Schokoladenmischung verrühren und mit den Händen 8 kleine Kugeln (a'40-45 g) formen, dabei jeweils ein paar getränkte Cranberrys in der Mitte einrollen. Pumpernickel im Blitzhacker fein hacken. Kugeln im Pumpernickel wälzen. Kühl lagern und vor dem Servieren auf Zimmertemperatur bringen.