

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

**Bouillon, Pilze, Kabeljau und Avocado,
für das Nussküchlein gibt es ein Bravo!**
5. Dezember 2022

Pilz-Bouillon

Kabeljau mit Graupotto und Zucchini

Vitello-Avocado

Nussküchlein mit Schokolade

Pilz-Bouillon

(für 4 Portionen)

25 g getrocknete Steinpilze
1 Bund Suppengrün, 20 g Butter
1 l Geflügelfond
5 EL Fino-Sherry
Salz
400 g Knollensellerie
4 feste helle Champignons
1 Ciabatta-Brötchen
3 TL Olivenöl
1-2 Spritzer Zitronensaft



Außerdem:

verschiedene große Stern-Ausstechförmchen
Kaffeefilter
Auflaufform 20x10

1. Für die Brühe Steinpilze 10 Minuten in 200 ml heißem Wasser einweichen. Steinpilze durch ein feines Sieb gießen, dabei den Sud auffangen. Pilzsud durch einen Kaffeefilter gießen, um Sandrückstände zu entfernen. Suppengrün putzen, waschen, Möhren und Sellerie schälen. Suppengrün in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Steinpilze und Gemüse darin bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Pilzsud, Geflügelfond und Sherry zugießen, aufkochen und offen bei milder Hitze 35-40 Minuten ziehen lassen. Eventuelle Trübstoffe an der Oberfläche entfernen. Brühe durch ein feines Sieb gießen, kurz abtropfen lassen (ergibt ca. 800 ml) und mit Salz würzen.
3. Inzwischen für die Einlage Knollensellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Stern-Ausstechförmchen Sterne ausstechen. Sellerie -Abschnitte zum Pilzfond geben. Selleriesterne in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten leicht knackig garen, aus dem Wasser nehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Bis zum Servieren kaltstellen.
4. Champignons putzen, Stiele entfernen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Ciabatta-Brötchen längs in dünne Streifen schneiden. 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotstreifen darin auf einer Seite darin knusprig goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren Champignons mit etwas Salz bestreuen, Mit Zitronensaft und restlichem Öl beträufeln und auf die Brotscheiben legen.

Kabeljau mit Graupotto und Zucchini

(für 4 Portionen)

100 g weiche Butter
3 EL Tomatenmark
2 ½ EL Weißweinessig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsefond
250 g Perlgraupen
100 ml Weißwein
2 Zucchini a' 250-300 g
Zucker
3 EL Olivenöl
4 Kabeljaufilets mit Haut, a' 150 g
60 g italienischer Hartkäse, fein gerieben



1. Für die Tomatenbutter 60 g Butter mit den Quirlen des Handrührers 4-5 Minuten cremig aufschlagen. Tomatenmark unterrühren und mit ½ EL Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Graupotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Fond in einem Topf aufkochen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und darin Graupen, Schalotten und Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel kochend heißem Fond aufgießen, dass die Graupen knapp bedeckt sind. Graupen unter Rühren 15-17 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen Fond zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen Zucchini waschen, putzen und der Länge nach rund um das Kerngehäuse mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 1 EL Olivenöl und restlichen Essig zugeben, alles mischen und beiseite stellen.
4. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets trocken tupfen, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten knusprig braten. Fisch wenden, 2 EL Tomatenbutter zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 2 Minuten gar ziehen lassen. Fisch mit der heißen Tomatenbutter beträufeln.
5. Restliche Butter und geriebenen Käse unter den Graupotto rühren und 2 Minuten ziehen lassen. Graupotto, Zucchini und Fisch auf Tellern anrichten. Mit Tomatenbutter aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.

Vitello Avocado

(für 4 Portionen)

400 g Kalbsrücken, schier, ohne Fettdeckel
Salz, Pfeffer
1 EL neutrales Öl
5-6 kleine Zweige Rosmarin
1 ½ Avocados
2 TL Zitronensaft
1-2 Spritzer Tabasco
1 TL Mayonnaise
2 TL Naturjoghurt, 1,5% Fett
2-3 EL Milch
2 EL Kapernwasser
2 Kartoffeln a' 100 g
2 TL abgetropfte kleine Kapern
400 ml neutrales Öl zum Frittieren



1. Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum in 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit 2-3 Zweigen Rosmarin auf einen doppelten Boden Alufolie legen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der untersten Schiene 30 -35 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, Fleisch in die Folie einwickeln und darin 30 Minuten ruhen und abkühlen lassen.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch von 1 Avocado in einen hohen Rührbecher geben und mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Tabasco, Mayonnaise, Joghurt, Milch und Kapernwasser mit dem Schneidstab fein und cremig rühren. Das Fruchtfleisch der restlichen Avocadohälfte in Würfel schneiden und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.
3. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit einer Küchenreibe in sehr feine Streifen hobeln, Streifen anschließend in kaltes Wasser legen und 15 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchentuch gut trocken tupfen.
4. Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen. Kartoffelstroh in 3 Portionen nacheinander im heißen Öl 2-3 Minuten hellbraun frittieren. Beim letzten Frittiergang nach 1-2 Minuten die restlichen Zweige Rosmarin zugeben und mitfrittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
5. Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Avocado-creme, Avocadowürfel, frittierten Rosmarin, Kapern und Kartoffelstroh darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Nussküchlein mit Schokolade

(für 12 Stück)

100 g Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Natron
3 EL Kakaopulver
150 g Zartbitter-Schokolade
2 Eier
180 g brauner Zucker
100 ml neutrales Öl
200 g Joghurt
40 g Mandelblättchen
40 g Haselnussblättchen
40 g gehackte Haselnusskerne
Etwas Puderzucker zum Bestäuben



1. Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Natron und Kakao in eine Schüssel geben und mischen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Jede Mulde eines Muffinblechs großzügig mit Backpapier auslegen.
3. Schokolade fein hacken. Eier, Zucker schaumig rühren. Öl und Joghurt zugeben und verrühren. Mehlmischung nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Mandel- und Haselnussblättchen sowie die gehackten Haselnusskerne mischen. 2/3 der Nussmischung unter den Teig heben. Teig in die vorbereitete Form füllen und mit der übrigen Nussmischung bestreuen. Auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen.
5. Küchlein in der Form auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Aus der Form nehmen und mit etwas Puderzucker bestäuben.