

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

Kleine Schweinereien!
Erinnerungen an Elfie Casty

12. Dezember 2022

Lachsmedaillons an Chablissauce

Langustinen mit Spinat

Steinbuttfilet mit Gemüse und Estragon

Perlhuhnbrüstchen auf Sauerkraut

Lammkoteletts an Rosmarinsauce

Apfeltörtchen

Lachsmedaillons an Chablissauce

600 g Lachsfilet
200 ml Fischfond
200 ml Chablis
300 ml Sahne
80 g kalte Butter
Salz, Curry, Cayenne



1. Lachsfilet in Medaillons schneiden und kaltstellen.
2. Fischfond und Wein zusammen aufkochen und auf 150 ml reduzieren. Sahne zufügen, kurz durchkochen lassen, die kalte Butter in kleinen Mengen einschwenken und die Sauce vorsichtig würzen, dabei mit ein paar Tropfen Chablis das Aroma abrunden.
3. Lachsmedaillons wenig salzen und mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen, über Dampf auf den Punkt garen.
4. Lachsmedaillons auf heiße Teller verteilen und mit der heißen Sauce übergießen.

Langustinen mit Spinat

- 800 g Spinat
- 24 Langustinen in der Schale, a' ca. 100-120 g
- 200 g Suppengrün
- 2 Schalotten, in Lamellen geschnitten
- 2 TL Tomatenpüree
- 50 g Armagnac
- 100 ml weißer Sherry
- 300 ml trockener Weißwein
- 500 ml Wasser
- 300 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Cayenne, Curry, wenig Zitronensaft
- 80 g kalte Butter
- 2 EL Butter
- 1 TL Schalotten, klein geschnitten, etwas Knoblauch, Salz, Muskatnuss



1. Spinat entstielen, waschen und trockenschleudern.
2. Die Langustinen aus der Schale lösen, mit Klarsichtfolie verschließen und kaltstellen.
3. Langustinschalen und -scheren kleinhacken und im Olivenöl goldgelb rösten. Gewürfeltes Suppengrün, Schalotte und Tomatenpüree zufügen und kurz mitrösten. Dann mit Armagnac flambieren, dabei den Alkohol gut ausbrennen lassen. Mit Sherry, Weißwein und Wasser ablöschen, das ganze auf kleinstem Feuer während ca. 25 Minuten leise köcheln lassen. Die Schalen anschließend auf ein Sieb schütten, die aufgefangene Flüssigkeit durch ein Leinentuch passieren, entfetten und auf 150 ml reduzieren. Mit Sahne auffüllen, ca. 5 Minuten einköcheln lassen und vorsichtig würzen. Das Aroma allenfalls mit ein paar Tropfen Zitronensaft abrunden und die Sauce im Mixer mit der Butter binden.
4. Spinat in der aufschäumenden Butter, der Sie Schalotten und Knoblauch zugefügt haben, sautieren, bis er zusammenfällt und alle Flüssigkeit verdampft ist. Vorsichtig würzen. Die Langustinen mit einem Hauch Pfeffer würzen, in wenig Olivenöl kurz sautieren. Spinat auf heiße tiefe Teller verteilen, die Langusten dazulegen und mit der heißen Sauce umgießen.

Steinbuttfilet mit Gemüse und Estragon

2 kleine Karotten
1 Lauchstange
1 kleiner Kohlrabi
1 EL Butter, Salz
4 Estragonzweige
1 Schalotte
4 EL trockener Vermouth
100 ml Weißwein
100 ml Fischfond
8 EL Doppelrahm
Salz, Cayenne, Curry
600 g Steinbuttfilets, Salz, Pfeffer



1. Karotte, Lauch und Kohlrabizurüsten und in lange, dünne, nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen lassen, die Gemüsestreifen zufügen, vorsichtig salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze weichdünsten.
2. Vom Estragon die Blättchen abzupfen und die Schalotte fein würfeln. Vermouth, Weißwein, die leergezupften Estragonzweige sowie die gewürfelte Schalotte in einer Sauteuse bei großer Hitze um mindestens die Hälfte reduzieren. Fischfond zufügen und etwa auf die Menge von 4 EL einkochen lassen. Dann den Rahm zufügen, Sauteuse vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit Salz, einem Hauch cayenne und einer Spur Curry würzen.
3. Die Steinbuttfilets in breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Fischstreifen auf ein bebuttertes Kuchengitter legen und zugedeckt über Dampf auf den Punkt garen.
4. Die Sauce kurz zur gewünschten sämigen Konsistenz kochen, die Gemüsestreifen in die Mitte von heißen Tellern anrichten, die Steinbuttfiletstreifen auf das Gemüse setzen, die heiße Sauce durch ein feines Sieb über das Gericht passieren und abschließend mit den gezupften Estragonblättchen bestreuen.

Perlhuhnbrüstchen auf Sauerkraut

1 Zwiebel
600 g mildes Sauerkraut
2 TL Butter
100 ml Weißwein, 300 ml Geflügelfond
Apfel, Salz, Pfeffer
6 Perlhuhnbrüstchen
1 EL Butter
Pfeffer und Salz
100 ml Geflügelfond
Kalte Butter



1. Die Zwiebel in feinste Streifen schneiden. Sauerkraut auf einem Sieb kurz unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebelstreifen in einer Kasserolle in der aufschäumenden Butter goldgelb anziehen, Sauerkraut zufügen und unter Wenden kurz mitdünsten. Weißwein und Fond zufügen, Apfel dazuraffeln, vorsichtig salzen und zugedeckt auf kleinem Feuer während ca. 30 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss mit wenig Pfeffer aus der Mühle aromatisieren.
3. In der Zwischenzeit können die Perlhuhnbrüstchen gebraten werden. Diese auf der Hautseite mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Bratpfanne in der aufschäumenden Butter bei mittlerer Hitze auf der Hautseite während ungefähr 6 Minuten braten. Dabei immer wieder mit Bratbutter übergießen, damit sich auch die hautlose Seite erwärmt. Dann die Brüstchen zugedeckt auf einem Teller am Herdrand warm stellen.
4. Bratsatz mit Geflügelfond auflösen und bei großer Hitze ein paar Butterflocken einschwingen, damit die kleine Sauce eine schöne Bindung erhält.
5. Sauerkraut in die Mitte von großen heißen Tellern verteilen. Die Haut von den Perlhuhnbrüstchen abziehen, das Fleisch quer zur Brust aufschneiden, auf das Sauerkrautbett legen und mit der Sauce überziehen.

Lammkoteletts an Rosmarinsauce

12 Lammkotelettes a'ca. 70 g
2 Tomaten
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
4 EL feinstes Olivenöl, Pfeffer und Salz
1 EL Butter
2 Rosmarinzweige, 4 EL Noilly Prat
4 EL Doppelrahm
Salz, Dijonsenf, Pfeffer, Zitronensaft



1. Die Kotelettknöchlein mit einem scharfen Messer sauber schaben.
2. Tomaten während 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch fein würfeln.
3. Schalotte und Knoblauch fein schneiden und darauf achten, dass der grüne Keimling des Knoblauchs ausgelöst ist.
4. Die Kotelettes mit Pfeffer und Salz würzen und in einer möglichst weiten Bratpfanne im mäßig heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten. Der Bratvorgang dauert, je nach Dicke insgesamt etwa 3-4 Minuten. Das Fleisch anschließend zugedeckt am Herdrand rosa durchziehen lassen.
5. Überschüssiges Bratöl abgießen, Butter in die Bratpfanne geben, Rosmarinzweiglein, die feingeschnittene Schalotte sowie Knoblauch goldgelb anziehen, dann die feingewürfelte Tomate zufügen, kurz durchschwenken, mit dem Noilly Prat ablöschen, mit dem Doppelrahm auffüllen und die Bratpfanne schließlich vom Herd ziehen.
6. Die kleine Sauce vorsichtig mit Dijonsenf, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
7. Die Kotelettes auf heißen Tellern anrichten, Sauce kurz zur sämigen Konsistenz kochen, Rosmarinweig entfernen und das Fleisch mit der Sauce umgießen.

Apfeltörtchen

12 Tarteförmchen

Weiche Butter zum Ausfetten, Zucker

1 Rolle Blätterteig

2 Äpfel, Butter, Zucker, Zimt



1. Die Tarteförmchen mit Butter auspinseln, mit Zucker austreuen und kaltstellen.
2. Blätterteig auf die Größe der Förmchen zuschneiden und diese damit belegen. Mit einer Gabel den Teig einstechen. 30 Minuten kaltstellen.
3. Äpfel schälen, Stielansatz und Kernhaus entfernen, in feinste Scheiben schneiden, den Teigboden damit belegen. Zimt und Zucker darüber streuen, einzelne Butterflocken auf die Äpfel verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Rille bei 200 Grad 20 Minuten backen. Noch heiß auf den Teller heben und sofort servieren.