

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
27. Februar – 3. April 2023
www.kochen-mit-klaus.de

**Suppe, Saibling, Duroc-Rücken,
der Schmarren wird uns sehr entzücken!**
13. April 2023

Blumenkohlsuppe mit Sonnenblumenkern-Crackern

Gebratener Saibling mit Limettengraupen und Spitzkohl

Duroc-Rücken mit Pecorino-Fregola

Mohn-Kaiserschmarren

Blumenkohlsuppe Sonnenblumenkern-Crackern

(für 4 Portionen)

Cracker:

80 g Sonnenblumenkerne
200 g Mehl
50 g Butter, 100 ml Milch
1 TL Meersalzflocken

Suppe:

1000 g Blumenkohl
100 g Knollensellerie
100 g Kartoffeln
2 Schalotten, 20 g Butter
100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe
400 ml Schlagsahne, 1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
2 EL Grappa, 1 Schale Kapuzinerkresse, 4 TL Leinöl



1. Für die Cracker 50 g Sonnenblumenkerne im Blitzhacker fein mahlen. Gemahlene Kerne, Mehl, Butter und Milch in einer Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einem Boden Backpapier mit einem Rollholz dünn ausrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech geben. Restliche Sonnenblumenkerne grob hacken. Teig mit etwas Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen und Meersalzflocken bestreuen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten goldbraun und knusprig backen.
2. Für die Suppe inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und trocken tupfen. Kohl mit dem Strunk in grobe Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten.
3. Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe, Sahne und Lorbeerblatt zugeben, einmal aufkochen und mit halb geschlossenem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
4. Cracker aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen und in grobe Stücke zerbrechen.
5. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, Suppe in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Suppe zurück in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und Grappa abschmecken.
6. Blumenkohlsuppe in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit abgezupfter Kapuzinerkresse und etwas Pfeffer bestreuen und mit Leinöl beträufeln. Mit Sonnenblumen-Crackern servieren.

Gebratener Saibling mit Limettengraupen und Spitzkohl

(für 4 Portionen)

150 g Perlgraupen
700 ml Gemüsefond
Salz, 2 Limetten
1 EL helle Sesamsaat
800 g Spitzkohl
6 EL Sonnenblumenöl
40 g Butter, Pfeffer
Chiliflocken
8 Saiblingsfilets, a' 60-80 g mit Haut
4 Stiel krause Petersilie



1. Graupen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Gemüsebrühe mit $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem Topf kurz aufkochen. Graupen zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten bissfest garen. Limetten heiß waschen, trocken tupfen. Schale von 1 Limette fein abreiben. Beide Limetten halbieren und auspressen (ergibt 4-6 EL Saft). Nach 25 Minuten Garzeit Limettenschale und Limettensaft unter die Graupen rühren.
2. Inzwischen Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohl in 2-3 cm breite Streifen schneiden. 4 EL Öl und 20 g Butter in einem breiten Topf erhitzen, den Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
4. Restliches Öl und restliche Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Saiblingsfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden, Pfanne vom Herd ziehen und Filets 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit Graupen und Spitzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob zerzupfen und mit Sesam und etwas Pfeffer darüberstreuen. Sofort servieren.

Duroc-Rücken mit Pecorino-Fregola

(für 2 Portionen)

400 ml Gemüsebrühe, 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 g getrocknete Tomaten in Öl
10 g Butter
120 g Fregola sarda, Salz, Pfeffer
100 ml trockener Weißwein
2 Duroc-Schweinerücken a' 200 g
1 EL neutrales Öl
2 Stiele Thymian
80 g junger Pecorino
4 Stiele Basilikum



1. Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und bei milder Hitze warmhalten. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten dünsten. Fregola zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Offen ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach die heiße Brühe zugeießen.
3. Inzwischen Schweinerücken trocken tupfen und mit Salz würzen. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Thymian zugeben. Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten fertig garen. Nach 5 Minuten Garzeit wenden.
4. Käse fein reiben, mit den getrockneten Tomaten zur Fregola geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit Pfeffer würzen und 5 Minuten ruhen lassen. Fregola auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und anrichten. Mit abgezipften Basilikumblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

Mohn-Kaiserschmarren

(für 4 Portionen)

Kompott:

40 g Zucker
100 ml Orangensaft
350 g Birnen
50 g getrocknete Cranberrys

Schmarren:

60 g Butter, 6 Eier
45 g Zucker, Salz
225 g Mehl
1 EL gemahlener Mohn
270 ml Milch
30 g Butterschmalz
2-3 EL Puderzucker



1. Für das Kompott Zucker in einem Topf karamellisieren, dabei erst rühren, wenn ein Teil des Zuckers bereits geschmolzen ist. Mit Orangensaft ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten bei milder Hitze kochen, bis der Karamell sich aufgelöst hat. Inzwischen Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalte schneiden. Birnen und Cranberrys zum Karamell geben, zugedeckt 2-3 Minuten bei milder Hitze kochen. Die Birnenspalten sollen weich, aber nicht zerfallen sein. Kompott abkühlen lassen.
2. Für den Schmarren Butter zerlassen. Eier trennen und Eigelbe mit Butter, Zucker und einer Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Mehl, Mohn und Milch zufügen und unterrühren. Eiweiße und eine Prise Salz mit den gesäuberten Quirlen des Handrührers steif schlagen.
3. 1 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte vom Teig einfüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten stocken lassen. Teig mit einem Holzspatel in grobe Stücke zerteilen und wenden. $\frac{1}{2}$ TL Butterschmalz zugeben, 1 EL Puderzucker über die Masse sieben und rundum goldbraun karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Vorgang mit restlichem Teig wiederholen. Kaiserschmarren mit restlichem Puderzucker bestäuben und mit Kompott servieren.