

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
16. Oktober – 11. Dezember 2023
www.kochen-mit-klaus.de

**Kürbis, Zander, Guinness-Cake,
Bier zum Nachtisch, ist kein Fake!**
11. Dezember 2023

Ofenkürbis mit Chili-Nuss-Topping

Gebrautes Zanderfilet mit Rosenkohl-Meerrettich-Gemüse

Ribollita

Guinness-Chocolate-Cake mit Guinness-Karamell-Sauce

Ofenkürbis mit Chili-Nuss-Topping

(für 2 Portionen)

800 g Muskatkürbis
6 EL Olivenöl
2 EL Zitronenöl
2 TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver (geräuchert)
150 g Nuss-Rosinen-Mix (Studentenfutter)
2 EL Orangensaft, frisch gepresst
4 Stiele Petersilie
2 frische Feigen

1. Kürbis putzen, schälen und entkernen. Kürbis in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spalten auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.
2. Zitronenöl, Chiliflocken, Paprikapulver und Nuss-Rosinen-Mix mischen. Nuss-Würz-Mix auf dem Kürbis verteilen. Bei gleicher Temperatur weitere 10-15 Minuten im Ofen garen.
3. Inzwischen 2 EL Olivenöl und den Orangensaft in einer Schüssel verquirlen. Blätter von den Petersilienstielen abzupfen. Die Feigen putzen und vierteln.
4. Ofenkürbis und Feigen auf Tellern verteilen. Mit Orangen-Vinaigrette beträufeln und mit Petersilie bestreuen und servieren.

Gebratenes Zanderfilet mit Rosenkohl-Meerrettich-Gemüse

(für 2 Portionen)

250 g Rosenkohl
80 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Lauch
10 g Butter
100 ml Fischfond
1 EL Sahnemeerrettich
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
2 Zanderfilets a' 160 g mit Haut, küchenfertig
2 EL neutrales Öl
60 g Wildkräutersalat
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig

1. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Geschnittene Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Fischfond und Sahnemeerrettich zugeben, aufkochen und offen 5 Minuten leicht einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Fischfilets trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen und die Haut leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten, wenden und 3-4 Minuten braten.
4. Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer großen Schale verrühren, Salat zum Dressing geben und vermischen. Fisch mit Gemüse und Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Pfeffer bestreut servieren.

Ribollita

(für 4 Portionen)

300 g getrocknete Borlotti-Bohnen
2 Lorbeerblätter
3 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer
1 TL Fenchelsaat
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Kartoffeln
150 g Möhren
150 g Staudensellerie
11-12 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
80 g Pancetta, in dünnen Scheiben
150 g getrocknete Kirschtomaten, in Öl, halbiert
50 g schwarze Oliven, ohne Stein
50 g italienischer Hartkäse (Pecorino)
50 g Pane Guttiau
Fleur de sel
4 Stiele Basilikum

1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Am Tag danach Bohnen abgießen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Lorbeer und 2 zerzupfte Rosmarinzwige zugeben, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 1:30 weich garen. Kochwasser 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Fertig gegarte Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei 250 ml Kochsud auffangen.
3. Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen. Möhren schälen, Sellerie waschen und putzen, das Grün abschneiden und beiseitestellen. Möhren, Kartoffeln und Sellerie in 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf 3-4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie darin 4-5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe und Bohnenkochsud auffüllen. Aufkochen und 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Nach 20 Minuten die Bohnen zugeben.
4. Pancetta grob in Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anbraten und auslassen. Tomaten und Oliven abtropfen lassen. Käse grob zerbröckeln.
5. Brot auf einem Backblech verteilen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit etwas Fleur de sel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 1-2 Minuten hellbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in grobe Stücke brechen.
6. Basilikumblätter und restliche Rosmarinnadeln abzupfen, nach Belieben grob schneiden.
7. Ribollita mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven, Tomaten und Pancetta zugeben und leicht erwärmen. Ribollita, Brot und Kräuter in Schalen verteilen. Mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen, mit Pecorino bestreuen und servieren.

Guinness-Chocolate-Cake mit Guinness-Karamell-Sauce

(für 20 Stücke)

400 ml Guinness-Bier

100 g Butter

60 g Kakao-Pulver

450 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

80 g Saure Sahn

2 Eier

290 g Mehl

1 TL Natron

½ TL Meersalz

200 ml Schlagsahne

Rechteckige Form 20x25 cm

1. Eine rechteckige Form ausfetten und mit Backpapier auslegen. 200 ml Guinness erwärmen, Butter darin zerlassen und vom Herd nehmen. Kakao, 250 g Zucker und Vanillezucker zugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Saure Sahne und Eier verquirlen und unterrühren. Mehl, Natron und Meersalz zugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten backen.
2. Restlichen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Mit restlichem Guinness und Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze zu einer sirupartigen Karamellsauce einkochen lassen.
3. Guinness-Cake auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, in 5x5 cm große Würfel schneiden. Mit der Karamellsauce beträufelt servieren.