

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
11. März – 22. April 2024
www.kochen-mit-Klaus.de

**Frühlingsstart mit fünf schönen Gängen,
vielleicht gibt's Beifall von den Rängen:
11. März 2024**

French-Toast-Roll mit Bresaola und Trüffel-Pecorino

Gemüserahmsuppe mit Burrata und Rosa Beeren

Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit -Salat

Hähnchenfilet mit Knoblauch-Knusperkruste und Rosenkohl

Rhabarberkuchen vom Blech mit Baiser-Hauben

French-Toast-Roll mit Bresaola und Trüffel-Pecorino (für 2 Portionen)

30 g Babyleaf-Spinat
100 g Trüffel-Pecorino
6 Scheiben Toastbrot
6 Scheiben Bresaola
2 Eier
80 ml Milch
40 g Butterschmalz
Rollholz



1. Spinat waschen und trockenschleudern. Trüffel-Pecorino auf der Küchenreibe fein reiben. Toastbrotsscheiben entrinden und mit dem Rollholz 2-3mm dünn ausrollen.
2. Brotscheiben jeweils zur Hälfte mit Spinat, geriebenem Käse und Bresaola gleichmäßig belegen. Von der belegten Seite her fest aufrollen.
3. Eier und Milch verquirlen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Toastscheiben kurz in der Eier-Milch – Mischung wenden, sofort mit der Nahtseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, damit die Naht zusammenhält. Anschließend die Rollen rundum 4-5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Gemüserahmsuppe mit Burrata und Rosa Beeren

(für 4 Portionen)

300 g Knollensellerie
300 g mehligkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
60 g Zwiebel
10 g Butter
Salz, Pfeffer
150 ml trockener Weißwein
300 ml Schlagsahne
800 ml Gemüsebrühe
300 g Schwarzkohl
(ersatzweise Grünkohl oder Brokkoli)
4 TL Rosa Beeren (Shinusbeeren)
125 g Burrata



1. Sellerie putzen, schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden. Butter in einem Suppentopf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen.
3. Schwarzkohl putzen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Schwarzkohl zum Suppenfond in den Topf geben und alles weitere ca. 5 Minuten kochen. Suppe mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Cremesuppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Rosa Beeren grob mörsern. Burrata abtropfen lassen und grob zerzupfen. Suppe auf vorgewärmte Bowls verteilen. Burrata auf der Suppe verteilen. Mit je 1 TL Rosa Beeren bestreuen und servieren.

Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit-Salat (für 4 Portionen)

1,2 kg Hokaido-Kürbis
2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronenöl
3 EL Olivenöl
4 Skrei-Filets a' 160 g, ohne Haut
60 g Panko-Brösel
50 g weiche Butter
2 rosa Grapefruit
4 Stiele Estragon
2 EL Ducca
1 Beet Atsina-Kresse



1. Kürbis waschen und halbieren. Kerne und das weiche Innere mit einem Löffel ausschaben. Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden, diese quer in 4-6 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln jeweils in 8 Spalten schneiden.
2. Kürbis, Knoblauch und Zwiebeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenöl und 2 EL Olivenöl beträufeln., alles gut mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
3. Inzwischen Skrei-Filets trocken tupfen und mit Salz würzen. Panko-Brösel unter die Butter mischen dann gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Fischfilets zur Kürbis-Zwiebel-Mischung auf das Backblech geben und weitere ca. 10 Minuten backen.
4. Grapefruits so schälen das die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Filets klein schneiden. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Estragon, restliches Olivenöl, Grapefruitfilets-und -saft vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Skrei-Filets mit Kürbis-Zwiebel-Mischung und Grapefruitsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, mit Ducca drüberstreuen und servieren.

Hähnchenfilet mit Knoblauch-Knusperkruste und Rosenkohl

(für 2 Portionen)

400 g Rosenkohl
Salz
1 Knoblauchzehe
80 g Roggen-Vollkornbrot
1 Ei
2 Hähnchenbrustfilets a' 160 g, ohne Haut
Pfeffer
2 EL Mehl
4 EL Pflanzenöl zum Braten
80 g rote Zwiebel
10 g Butter
2 Stiele Kerbel



1. Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Rosenkohl abtropfen lassen.
2. Inzwischen Knoblauch fein reiben. Vollkornbrot grob würfeln. Knoblauch und Brotwürfel in einen Blitzhacker geben und mixen. Panierung auf einem Teller verteilen. Ei auf einem weiteren Teller verquirlen. Hähnchenfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit Mehl bestäuben und sacht abklopfen. Fleisch dann durch das verquirlte Ei ziehen und abschließend in den Knoblauch-Bröseln wenden. Brösel leicht andrücken.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei kleiner bis mittlerer Hitze von jeder Seite 6-8 Minuten knusprig goldbraun braten.
4. Inzwischen Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosenkohl und Zwiebelstreifen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Hähnchenbrüste und Rosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbel und etwas Pfeffer bestreut servieren.

Rhabarberkuchen vom Blech mit Baiser-Hauben

(für 20 Stücke)

Teig:

600 g Rhabarber
230 g weiche Butter
200 g Marzipanrohmasse,
kalt, grob geraspelt
150 g Zucker
4 Eier
5 Tropfen Bittermandelaroma
90 ml Milch
400 g Mehl
½ Pk Weinsteinbackpulver

Baiser:

5 Eiweiß
150 g Zucker
1 EL Zitronensaft
Spritzbeutel mit Lochtülle, 1,5 cm
Creme-brûlée-Brenner



1. Für den Teig Rhabarber putzen, waschen und längs in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Butter, Marzipan und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier nacheinander in die Masse einrühren, dabei erst das nächste Ei dazugeben, wenn das vorherige eingearbeitet ist. Bittermandelaroma und Milch zugeben, unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, auf die Masse sieben, unterheben.
2. Tiefes Backblech dünn mit etwas Butter bestreichen, mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Rührteig glatt in das Blech streichen. Rhabarber dekorativ auf dem Teig verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.
3. Inzwischen für das Baiser Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und weitere 4 Minuten schlagen bis ein steifer glänzender Eischnee entsteht, dann Zitronensaft kurz unterschlagen. Baiser in den Spritzbeutel füllen und nach Belieben Tuffs auf den abgekühlten Kuchen spritzen. Mit einem Creme-brûlée-Brenner abflämmen.