

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

**Viel Gemüse kommt ganz frisch,
Auf den Ellerauer Tisch!
18. März 2024**

Curry-Hähnchen-Spieße mit gegrillter Ananas

Estragon-Erbsensuppe mit Wurzelgemüse

Safran-Orangen-Risotto mit Lachs

Cordon bleu vom Schweinefilet mit Portulak-Salat

Quarkkeulchen mit kandiertem Gemüse

Curry-Hähnchen-Spieße mit gegrillter Ananas

(für 2 Portionen)

2 Hähnchenbrüste,
ohne Haut, a' ca. 200 g
2 TL Currypulver
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
100 g Tomaten
1 rote Chilischote
80 g rote Zwiebel
2 Stiele glatte Petersilie
1 Stiel Minze
3 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico bianco
¼ Ananas



1. Die Hähnchenbrüste in 2 cm große Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Fleisch rundum mit Currypulver bestreuen.
2. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel fein würfeln. Die Blätter von Petersilie und Minze abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Olivenöl und Balsamico mit den geschnittenen Zutaten zu einer Marinade verrühren. Ananas schälen, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin bei mittlerer Hitze rundum 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer zweiten Pfanne die Ananasscheiben bei starker Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Die Spieße mit Ananas und Marinade anrichten.

Estragon-Erbsensuppe mit Wurzelgemüse

(für 4 Portionen)

Suppe:

80 g Schalotten
100 g mehligkochende Kartoffeln
10 g Butter
100 ml heller Portwein
700 ml Gemüsebrühe
10 Stiele Estragon
450 g TK-Erbsen,
50 ml Schlagsahne
1 Zitrone
150 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer
1 Beet Gartenkresse

Gemüseeinlage:

250 g Möhren
100 g Knollensellerie
150 g Petersilienwurzeln
Salz, 20 g Butter
1 EL Aceto balsamico
1 EL Waldhonig, Pfeffer



1. Für die Suppe die Schalotten in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Butter im Topf erhitzen, Schalotten darin in 2-3 Minuten dünsten, mit Port ablöschen, mit Brühe auffüllen. Kartoffeln zugeben, mit Deckel bei milder Hitze 15 Minuten kochen.
2. Inzwischen für das Gemüse Möhren schälen, erst quer dann längs halbieren. Sellerie schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Petersilienwurzel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Estragonblätter abzupfen, mit unaufgetauten Erbsen und Sahne in die Suppe geben und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Zitrone waschen, trockenreiben, ½ TL Schale fein abreiben und mit der Creme fraiche glattrühren. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem Saft von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm stellen.
4. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen., Gemüse darin 2-3 Minuten braten. Mit Essig ablöschen, Honig zugeben, 1-2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kresse vom Beet schneiden. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Gemüse darin verteilen. Zitronen-Creme fraiche daraufgeben. Mit Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren.

Safran-Orangen-Risotto mit Lachs

(für 2 Portionen)

Gemüse und Lachs:

2 Orangen a' 300 g
3 Stangen Staudenselleri
150 g Schalotten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL kalt gepresstes Haselnussöl
2 Lachsfilets mit Haut a' 150 g

Safran-Risotto:

500 ml Gemüsefond
½ Dose Safranfäden
100 ml Weißwein
75 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, 150 g Risotto-Reis
20 g Butter, 40 g Parmesan, fein gerieben
Salz, Pfeffer, 4 Stiele Kerbel
Meersalzflöckchen



1. Für das Gemüse Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, aus den Resten den Saft ausdrücken. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und die Enden abschneiden. Sellerie schräg in feine Scheiben schneiden. Schalotten in feine Streifen schneiden. Alles beiseitestellen.
2. Für den Risotto Fond aufkochen und warmhalten. Safranfäden in 2 EL Wein einweichen. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Restlichen Wein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze 16-18 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Nach 15 Minuten Safran-Weinmischung einrühren.
3. Für das Gemüse inzwischen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Ausgedrückten Orangensaft zugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, Orangenfilets und Haselnussöl untermischen. Gemüse zugedeckt warmhalten.
4. Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen. Butter und Käse einrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2-3 Minuten ruhen lassen.
5. Für den Lachs Lachsfilets trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten knusprig braten. Lachsfilets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen.
6. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Safran-Risotto mit Lachsfilet und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Meersalzflöckchen, Pfeffer und Kerbel bestreuen und servieren.

Cordon bleu vom Schweinefilet mit Portulak-Salat (für 4 Portionen)

150 g Portulak,
 ersatzweise Feldsalat
2 EL Wildpreiselbeeren
4 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
6 EL Distelöl
8 Schweinefilet-Medaillons a' 100 g
8 TL mittelscharfer Senf
8 Scheiben Serrano-Schinken
8 Scheiben Emmentaler a' 20 g
100 g Mehl
120 g Semmelbrösel
3 Eier
200 g Butterschmalz



1. Portulak verlesen, waschen, trockenschleudern und beiseitestellen. Für die Vinaigrette Preiselbeeren mit Essig, 2 EL Wasser, Pfeffer und Öl verrühren, beiseitestellen.
2. Schweinefilet-Medaillons jeweils waagrecht tief ein-, aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen und zwischen Klarsichtfolie mit dem Plattiereisen dünn plattieren. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Aufgeklappte Medaillons auf der Oberseite mit je 1 TL Senf dünn bestreichen. Auf je 1 Fleischhälfte je 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse legen, dabei ringsum einen kleinen Rand frei lassen (Schinken und Käse evtl. vorher passend zuschneiden). Die unbelegte Fleischhälfte darüberklappen und die Ränder gut andrücken.
3. Mehl, Semmelbrösel und Eier in je 1 Schale geben. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Gefüllte Medaillons im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden, Brösel leicht andrücken.
4. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Cordon bleus darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6-8 Minutengoldbraun backen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
5. Cordon bleus mit Portulak auf flachen Tellern anrichten. Portulak mit Preiselbeer-Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu passen in Butter geschwenkte Pellkartoffeln.

Quarkkeulchen mit kandiertem Gemüse (für 4 Portionen)

Kandierte Gemüse:

150 g Möhren
150 g Rote Bete
10 g Ingwer
200 g Zucker
1 TL abgeriebene Schale einer Orange
2 TL helle Sesamseed
4-6 EL Sahnejoghurt (10% Fett)
1 TL Puderzucker

Quarkkeulchen:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
150 g Sahnequark (40% Fett)
2 Eier
25 g Zucker
75 g Mehl
1/1 TL Kurkuma
1 TL Zimt, beides gemahlen
2-4 EL neutrales Öl



1. Für das kandierte Gemüse Möhren und Rote Bete schälen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. In 2 Töpfen je 100 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen und 2 Minuten einkochen lassen. Möhren in einen Topf geben, Rote Bete und Ingwer in den anderen. Die Flüssigkeit in beiden Töpfen bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen (3-4 Minuten), anschließend abkühlen lassen. Orangenschale zu den Möhren geben.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt.
3. Für die Quarkkeulchen Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser weich garen, abgießen und warm pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Quark, Eier, Zucker, Mehl, Kurkuma und Zimt unterrühren. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je Keulchen 2 EL Quarkmasse hineingeben und etwas flach drücken. Quarkkeulchen von jeder Seite bei milder bis mittlerer Hitze 3-4 Minuten langsam goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf diese Weise insgesamt 8 Quarkkeulchen braten.
4. Quarkkeulchen mit Sesam und Puderzucker bestreuen, mit Joghurt und kandiertem Gemüse anrichten und sofort servieren.