

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

**Kleinigkeiten für die Osterfestlichkeit,
Wachteleier, Lamm und Hase sind bereit!
25. März 2024**

Gebackene Wachteleier mit Sauerampfersauce und Kartoffelwürfel

Kräutermuscheln mit Paprika-Dip und Baguette

Lammkarree mit Wildkräutersalat und Dillsauce

Ruckzuck-Schoko-Blätterteig-Hasen

Gebackene Wachteleier mit Sauerampfersauce und Kartoffelwürfel (für 2 Portionen)

Sauerampfersauce:

20 g Sauerampfer
100 g Schmand
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Kartoffelwürfel:

300 g festkochende Kartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Gebackene Wachteleier:

10 Wachteleier
1 Ei
30 g Mehl
50 g Paniermehl
400 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
1 Beet Gartenkresse
Außerdem: Küchenthermometer



1. Für die Sauce Sauerampfer verlesen, waschen, trockenschleudern. Mit Schmand in einem Standmixer zu einer grünen Sauce mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Wachteleier ca. 2 Minuten ins kochende Wasser legen. Herausnehmen, in Eiswasser geben, vorsichtig pellen und trocken tupfen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben. Paniermehl in eine Schale geben.
4. Sonnenblumenöl auf ca. 170 Grad erhitzen. Wachteleier erst in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln, dann durchs Ei ziehen und in Paniermehl wälzen, leicht andrücken, im heißen Fett 2-3 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Gartenkresse vom Beet schneiden. Sauce auf tiefe Teller geben, je 5 gebackene und jeweils die Hälfte der Kartoffeln auf den Tellern verteilen. Mit Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren.

Kräutermuscheln mit Paprika-Dip und Baguette

(für 4 Portionen)

Paprika-Dip:

200 g gegrillte Paprika (Glas in Öl)
1 Knoblauchzehe
4 Stiele glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Piment de Espelette

Kräutermuscheln:

1 kg Miesmuscheln
2 EL Olivenöl
4 Stiele Thymian
2 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein
8 Stiele Schnittlauch
2 Stiele glatte Petersilie
100 g zimmerwarme Butter
30 g Panko-Brösel
½ TL Zatar
Salz, Pfeffer

Außerdem: 300 g trockenes Meersalz, ½ Vollkorn-Baguette



1. Für den Paprika-Dip Paprika in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Alle Zutaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Piment de Espelette in einem Blitzhacker fein mixen. Dip abgedeckt kaltstellen.
2. Für die Kräutermuscheln die Muscheln putzen und wenn nötig entbarten. Geöffnete Muscheln entfernen. Muscheln in kaltem Wasser ca. 30 Minuten wässern, dabei das Wasser mehrmals austauschen.
3. Muscheln in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Muscheln, Thymian und 1 angedrückte Knoblauchzehe zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten dünsten. Weißwein zugießen und bei starker Hitze mit Deckel 1-2 Minuten dünsten, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Muscheln entfernen. Muscheln etwas abkühlen lassen.
4. Restliche Knoblauchzehe fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Hälfte beiseitestellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie in einer Schüssel mit Butter, Panko und Zatar verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Von den Muscheln die obere Schale entfernen. Muscheln mit der Fleischseite nach oben auf einem mit Alufolie belegten Backblech verteilen. Jeweils ½ TL Panko-Butter-Masse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf höchster Grillstufe bei 240 Grad auf der 2. Schiene von oben 1-2 Minuten goldbraun überbacken. Muscheln aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller mit Meersalz verteilen und mit restlichem geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Mit Paprika-Dip und Baguette servieren.

Lammkarree mit Wildkräutersalat und Dillsauce (für Portionen)

Wildkräutersalat und Dillsauce:

250 g Wildkräutersalat
4 EL Olivenöl
2 EL Estragonessig
Salz, Pfeffer
40 g Dill
1 Bio-Limette
200 g griechischer Joghurt (10%)

Fleisch- und Portweinsauce:

2 Lammkarrees a'400 g
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
80 g Schalotten
10 g Butter
1 EL grober Senf
200 ml roter Port
400 ml Lammfond
1 TL Speisestärke



1. Für den Salat Wildkräutersalatmischung verlesen, waschen und vorsichtig trockenschleudern. In ein feuchtes Küchentuch wickeln und kaltstellen. Für die Vinaigrette Olivenöl und Essig mit Salz und Pfeffer verrühren.
2. Für die Dillsauce Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. 1 EL zum Garnieren beiseitestellen. Limette heiß waschen, trockenreiben und 1 EL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 EL Saft auspressen. Limetenschale- und -saft, Dill und Joghurt in einem Standmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt kaltstellen.
3. Für das Fleisch Lammkarrees trocken tupfen und die langen Stielknochen freischaben. Fettrand zwischen Fleisch und Stielknochen mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Auf einem mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und abgedeckt auf dem Backblech 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch soll eine Kerntemperatur von 60-65 Grad haben.
4. Für die Portweinsauce inzwischen Schalotte in feine Würfel schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Senf einrühren. Portwein und Lammfond zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden und 2 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmhalten.
5. Salat mit der Vinaigrette mischen. Lammkarrees zwischen den Knochen in Scheiben schneiden. Mit Dillsauce, Portweinsauce und Wildkräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pfeffer und beiseite gestelltem Dill bestreut servieren.

Ruckzuck-Schoko-Blätterteig-Hasen

(Für 8-12 Hasen)

1 Rolle Blätterteig, 275 g
150 g Creme Noir
1 Eigelb
1-2 EL Milch
Puderzucker zum Bestäuben



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Den Blätterteig auswickeln und zur Hälfte gleichmäßig dick mit der Schokoladencreme bestreichen. Die andere Hälfte des Teigs darüber klappen und leicht andrücken.
3. Mit einer Hasen-Schablone die Hasen vorsichtig ausschneiden.
4. Blätterteighasen auf das Backblech legen. Eigelb mit der Milch verquirlen. Hasen gleichmäßig damit bestreichen.
5. Blech in den Backofen geben und die Hasen ca. 12-15 Minuten goldbraun backen.
6. Das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend die Hasen mit Puderzucker bestreuen.