

**Volkshochschule Ellerau**  
**Kochen für Männer**  
**11. März – 22. April 2024**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Dreimal Spargel, grün und weiß,  
beim Brezel-Eis wird uns ganz heiß!**  
**22. April 2024**

**Spargel-Crostini mit Forellenkaviar**

**Grüne Spargelcremesuppe mit Lachs**

**Spargelsalat mit Kabeljau**

**Geflügelsaute an Basilikumsauce**

**Karamell-Brezel-Eis mit Gewürzstreuseln**

## Spargel-Crostini mit Forellenkaviar (für 4 Portionen)

200 g weißer Spargel  
1 TL Honig  
2 TL Weißwein Essig  
20 g Butter  
8 Scheiben Baguette  
Salz  
5 Stiele Estragon  
200 g Creme fraiche  
3 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
50 g Forellenkaviar



1. Spargel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel mit dem Spargelschäler längs in feine Streifen schneiden. Spargel, Honig und Weißweinessig in eine Schüssel geben, vorsichtig mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin 3-4 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz würzen.
3. Estragonblätter abzupfen. 2/3 davon fein hacken, restliche Blätter beiseitelegen. Gehackten Estragon, Creme fraiche, und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Crostini mit je 1 EL Estragoncreme bestreichen und mit mariniertem Spargel und Forellenkaviar belegen. Crostini mit restlichen, grob zerzupften Estragonblättern bestreuen und servieren.

## Grüne Spargel-Cremesuppe mit Lachs (für 4 Portionen)

1000 g grüner Spargel  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
180 g TK-Erbesen  
Salz, Pfeffer, ¼ TL Zucker  
750 ml Gemüsebrühe  
250 ml Schlagsahne  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
3-5 EL Zitronensaft  
4 EL Olivenöl  
4 Stücke Lachsfilet  
50-80 g Meerrettichwurzel  
4 Stiele Kerbel



1. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren, beiseitestellen. Restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter im Topf zerlassen. Spargelscheiben und Zwiebeln andünsten. 100 g TK-Erbesen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, aufkochen und, abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.
2. Inzwischen Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Lachsstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in eine ofenfeste Form setzen, mit der Zitronenmischung beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten garen.
3. Suppe sehr fein pürieren. Spargelspitzen und die restlichen TK-Erbesen zur Suppe geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten garen. Meerrettichwurzel fein reiben. 25-50 g zur Suppe geben, nicht mehr kochen. Mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe und Lachs anrichten. Blätter vom Kerbel und restlichen Meerrettich auf die Suppe streuen.

## Spargelsalat mit Kabeljau (für 4 Portionen)

600 g weißer Spargel  
½ Zitrone  
3 TL Zucker  
150 ml Weißwein  
Salz  
400 g Kirschtomaten  
80 g Mandelkerne, ohne Haut  
9 EL Olivenöl  
2 EL Verjus  
2 EL Weißweinessig  
8 Halme Schnittlauch  
6 Stiele Kerbel  
Pfeffer  
4 Filets vom Kabeljau a' 140 g



1. Für den Salat Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen jeweils in drei gleichgroße Stücke schneiden. Zitronenhälfte heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. In einem großen Topf die Spargelschalen und -enden mit Zitronenscheiben, 2 TL Zucker, Weißwein, Salz und 300 ml Wasser geben und aufkochen. Herd ausschalten und den Sud abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Spargelsud durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und zum Kochen bringen. Spargel zugeben und 6 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
2. Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen und ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten in Eiswasser abschrecken, häuten und beiseitestellen.
3. Spargel mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Fond heben, im Sieb abtropfen lassen. Fond auf die Hälfte einkochen und vollständig abkühlen lassen.
4. Mandelkerne in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob hacken. 100 ml abgekühlten Spargelfond mit Verjus, Weißweinessig, restlichem Zucker (1 TL) und 5 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen.
5. Spargel-Vinaigrette mit Spargel, Tomaten, Mandeln, Schnittlauch und Kerbel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kabeljau mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne leicht erwärmen. Fischfilets bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten.
7. Spargelsalat mit Kabeljau auf flachen Tellern anrichten. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

## Geflügelsaute an Basilikumsauce (für 4 Portionen)

1 Bund Suppengrün  
1 Tomate  
½ Schalotte  
4 Stiele Basilikum  
300 g Geflügelbrust  
Salz, Pfeffer  
1 EL Traubenkernöl  
20 g Butter  
½ Knoblauchzehe  
2 EL trockener Wermut  
50 ml Weißwein  
50 ml Geflügelfond  
4 EL Doppelrahm  
Salz, Curry, Cayenne, Zitronensaft



1. Aus dem Suppengrün von Karotte, Lauch und Sellerie 50 g kleinste Würfelchen schneiden. Tomate während 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch ebenfalls sehr fein würfeln. Schalotte fein schneiden, Basilikumblätter abzupfen.
2. Das enthäutete Geflügelfleisch in Würfel von ca. 3x3 cm schneiden, mit Pfeffer, Salz und Curry würzen und in einer Pfanne bei großer Hitze während ungefähr 1 Minute knusprig braten, dann zugedeckt am Herdrand warmhalten.
3. Die Butter in den Bratsatz geben, die feingeschnittene Schalotte sowie die Gemüse- und Tomatenwürfel zufügen, die Knoblauchzehe dazu pressen und alles während 1 Minute anziehen. Wermut und Wein zufügen und bei großer Hitze um mindestens die Hälfte reduzieren. Mit Geflügelfond auffüllen und alles kurz durchkochen lassen. Doppelrahm zufügen, Bratpfanne vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Curry und Cayenne und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
4. Die Sauce zur sämigen Konsistenz kochen, das Geflügelfleisch sekundenschnell in der Sauce erwärmen, Basilikumblättchen zufügen und das Gericht in der Mitte von großen heißen Tellern verteilen.

## **Karamell-Brezel-Eis mit Gewürzstreuseln** (für 4 Portionen)

### **Karamell-Brezel-Eis:**

1 Vanilleschote  
100 g Zucker  
250 ml Milch  
250 ml Schlagsahne  
100 g Laugenbrezel (vom Vortag)  
2 EL Puderzucker  
6 Eigelb

### **Gewürzstreusel:**

80 g Weizenvollkornmehl  
60 g gehackte Walnuskerne  
20 g blütenzarte Haferflocken  
20 g Rohrzucker  
60 g kalte Butter in kleinen Stücken  
½ TL gemahlener Zimt  
½ TL gemahlener Kardamom  
1 Prise Salz

### **Erdbeeren und Garnitur:**

200 g Erdbeeren, 3 EL Yuzu-Saft  
1 Beet violette Shiso-Kresse



1. Für das Eis Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 60 g Zucker in einem Topf karamellisieren, dabei erst rühren, wenn ein Teil des Zuckers schon geschmolzen ist. Mit Milch und Sahne ablöschen, Vanilleschote und -mark zugeben und kurz aufkochen. Dabei ab und zu umrühren, sodass sich der Karamell wieder auflöst. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen für die Gewürzstreusel alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen rasch verkneten, dann zwischen den Handflächen zu Streuseln verreiben. Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten knusprig backen.
3. Für das Eis Brezeln in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Mit Puderzucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Eigelbe und restlichen Zucker in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf niedrigster Stufe 4-5 Minuten hell-cremig rühren. Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung entfernen, Mischung nochmals erhitzen.
5. Sahne-Milch-Mischung unter ständigem Rühren mit einem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen, dann über einem heißen Wasserbad zur Rose abziehen. Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel bei 75-85 Grad erhitzen. Wenn die Masse cremig-dicklich gebunden ist, Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen. Masse kalt rühren, karamellierte Brezelwürfel (bis auf 2 EL) unterheben. Masse in der Eismaschine 35-40 Minuten gefrieren lassen.
6. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und in einer Schüssel mit dem Yuzu-Saft mischen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Erdbeeren mit jeweils 1-2 Kugeln Eis anrichten, mit Gewürzstreuseln und restlichen karamellisierten Brezelwürfeln bestreuen. Mit Shiso-Kresse garnieren und sofort servieren.