

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
4. November - 9. Dezember 2024
www.kochen-mit-Klaus.de

**Langsamer Start,
aber ganz apart!**
4. November 2024

Mais-Couscous-Küchlein mit Gemüse-Salsa

Königsberger Klopse mit Kohlrabi und Liebstöckel

Holunder-Apfel-Kuchen

Gemüsefond

Mais-Couscous -Küchlein mit Gemüse-Salsa

(für 4 Portionen)

3 Maiskolben, geputzt a' 300 g
125 g Kichererbsen-Couscous, Salz
1 gehäufte TL Raz el Hanout
1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
2 Eier, 60 g rote Zwiebel
200 g Tomaten, 160 g rote Spitzpaprika
1 Limette, 2 reife Avocado
Rote Tabascosauce
6-8 Stiele Koriandergrün
50 g Cheddar, frisch gerieben



1. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und die Maiskolben darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Maiskolben herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Couscous, 1 TL Salz und Raz el Hanout in einer Schüssel mischen. Mit 250 ml kochend heißem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
3. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben. Maiskörner am besten mit einem Sägemesser von oben nach unten vom Kolben schneiden. Die Hälfte der Maiskörner, Zitronenschale und Eier mit dem Schneidstab fein pürieren. Restliche Maiskörner, Frühlingszwiebelringe, Couscous und 1-2 Spritzer Zitronensaft untermischen und abgedeckt beiseite stellen.
4. Für die Salsa Zwiebel fein würfeln, in einem Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, dann längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.
5. Limette heiß waschen, trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben. Aus der Limette 3 EL Saft auspressen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale haben und in kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft und -schale mischen. Zwiebeln, Tomaten und Paprika untermischen. Mit etwas Salz und 4-5 Spritzer Tabasco würzen.
6. Mais-Couscous-Mischung durchrühren. Mischung am besten mit einem Eisportionierer (5 cm) in 16 Portionen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit einem Esslöffel etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten goldbraun überbacken.
7. Inzwischen vom Koriandergrün die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter die Salsa mischen. Mais-Couscous-Küchlein mit der Salsa anrichten.

Königsberger Klopse mit Kohlrabi und Liebstöckel

(für 4 Portionen)

600 g kleine Kartoffeln, Salz
3 Scheiben Toastbrot, a' 30g
100 ml Milch
600 g Rinderhackfleisch
1 TL grober Senf
1 Ei
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
Pfeffer
10 g Butter
1 EL Mehl
500 ml Rinderbrühe
200 ml Schlagsahne
2 EL Zitronensaft
Muskatnuss
350 g Kohlrabi
2 EL Olivenöl
50 g Kapern
4 Stiele Liebstöckel



1. Kartoffeln sorgfältig waschen, dann ungeschält in reichlich kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen.
2. Inzwischen Toastbrot entrinden und in Milch einweichen. Toastbrot gut ausdrücken. Rinderhack, Toastbrot, Senf, Ei, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mit den Händen zu einer glatten Hackmasse verkneten. Mit nassen Händen zu 20 Klopsen a' 30 g formen.
3. Butter in einem großen Topf zerlassen. Mehl unterrühren. Brühe und Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen nach und nach zugeben, offen aufkochen und bei milder Hitze kochen lassen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Klopse in die Sauce geben und darin bei milder Hitze 15-20 Minuten ziehen lassen.
4. Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kapern im Sieb abtropfen lassen und zu den Klopsen geben. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Kartoffeln und Klopse in tiefen Tellern anrichten, mit Liebstöckel und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Holunder-Apfel-Kuchen

(für 24 Stücke)

1000 g säuerliche Äpfel, z.B. Gala
750 ml Holundersaft
375 g Zucker
100 g Mandelkerne, mit Haut
200 g weiche Butter
1 Pk. Vanillezucker
4 Eier
375 g Mehl
3 TL Backpulver
200 g Schmand
300 ml Schlagsahne



1. Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher entkernen und jeweils quer in 4 dicke Scheiben schneiden. Holundersaft und 100 g Zucker aufkochen und die Apfelscheiben zugeben. 1 mal aufkochen, vom Herd nehmen und durchziehen lassen.
2. Mandeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-8 Minuten rösten, bis sie duften. Mandeln abkühlen lassen und grob hacken. 100 g Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Mandeln in das Karamell rühren, Mandelkaramell sofort auf Backpapier geben, abkühlen und fest werden lassen. Mandelkrokant fein hacken und 2 EL zum Garnieren beiseitelegen.
3. Butter, restlichen Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Krokant und Schmand unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Teig auf eine gefettete Fettpfanne streichen.
4. Die marinierten Apfelscheiben abtropfen lassen (Holundersaft aufbewahren) und auf dem Teig verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25-30 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.
5. Holundersaft 20-30 Minuten einkochen lassen. Sahne steif schlagen. Kuchen in Stücke schneiden, mit Schlagsahne und Holundersirup servieren und mit restlichem Mandelkrokant bestreuen.

Gemüsefond

(für 2,5 l)

350 g Möhren
150 g Knollensellerie, 100 g Pastinaken
400 g Fenchelknolle, 160 g Lauch
1 Zwiebel, 50 g Champignons
250 g Tomaten
2 EL Öl, 1 TL Koriandersaat
2 TL Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Salz

1. Möhren, Sellerie und Pastinaken putzen, schälen, grob schneiden. Fenchel und Lauch putzen, grob schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, Champignons und Tomaten putzen, vierteln.
2. Öl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Möhren, Sellerie, Pastinaken, Fenchel, Lauch und Zwiebeln darin 5 Minuten hell andünsten. Champignons und Tomaten zugeben, mit 3 l Wasser auffüllen. Koriander, Pfeffer, Lorbeer und Salz zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 1:15 Std leise kochen lassen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Fond auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren, mit wenig Salz abschmecken.
3. Gläser zum Sterilisieren ohne Deckel für 15 Minuten in den 150 Grad heißen Ofen stellen. Die Deckel separat mit Wasser bedeckt in einem Topf 5 Minuten auskochen.
4. Den heißen Fond in die Gläser füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopfstellen. Dunkel und kühl lagern.