

Volkshochschule Ellerau
Männer kochen
10. März – 14. April 2025
www.kochen-mit-klaus.de

**Fünf Gänge mit ganz wenig Power,
nur am Ende sind zwei Hauer!**
7. April 20215

Spargel-Ratatouille

Sushi auf Hoisin-Filet und Trüffelcreme

Garnelen auf Bärlauch-Feta-Creme mit Salat und Mandelschaum

Kalbsrücken mit Noisette-Kruste und Frühlingsgemüse

Ricotta-Tarte mit Orange und Pinienkernen

Spargel-Ratatouille

(für 4 Portionen)

750 g weißer Spargel
80 g rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Zucchini
100 g Frühlingszwiebeln
500 g grüne Tomaten
4-5 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zucker
1-2 EL Zitronensaft



1. Für die Ratatouille Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze herausschneiden. Tomaten grob hacken. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Zucchini und Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Thymian zugeben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen. Ratatouille bei milder Hitze ca. 12- 14 Minuten bissfest garen. Die Spargel-Ratatouille mit gerösteten Baguettescheiben servieren.

Sushi mit Hoisin-Filet und Trüffelcreme

(für 2 Portionen)

Sushi- Reis:

150 g Sushi-Reis
1 ½ EL Reissig
1 TL Mirin
½ TL Salz
2 gestrichene TL Zucker

Filet und Trüffelcreme:

200 g Rotkohl
1 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
100 g Rinderfilet
1 EL Sojaöl
1 EL Hoisin-Sauce
2 TL Trüffelcreme



1. Für den Reis den Reis mit kaltem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar ist. Reis mit 180 ml Wasser in einen Topf geben. 30 Minuten quellen lassen. Anschließend mit Deckel aufkochen, bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen. Reis in 5-8 Minuten fertig quellen lassen. Reissig, Mirin, Salz und Zucker verrühren, bis alles gelöst ist. Mischung über den Reis träufeln, locker vermischen.
2. Rotkohl putzen, waschen, trocken tupfen und fein hobeln. Mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer verkneten und 10 Minuten marinieren lassen. Das Rinderfilet trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden.
3. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin von einer Seite ca. 1 Minute knapp anbraten, aus der Pfanne nehmen. Pfanne vom Herd ziehen. Hoisin-Sauce und 1 EL Wasser in die Pfanne geben, durchschwenken.
4. Auf 2 Teller je 1 TL Trüffelsauce streichen. Reis mit einem Garnerring runden formen, auf der Trüffelcreme anrichten. Filetscheiben und Rotkohl darauf verteilen. Mit der Hoisin-Sauce aus der Pfanne beträufeln und servieren.

Garnelen auf Bärlauch-Feta-Creme mit Salat und Mandelschaum

(für 4 Portionen)

40 g Bärlauch
150 g cremiger Feta-Käse
4 EL Joghurt
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1/2 rote Chilischote
20 Garnelen,
 ohne Kopf und Schale
 küchenfertig; a' 25 g
6 Stiele Zitronenthymian
80 g Wildkräutersalat
50 g Rauchmandeln
150 ml Mandelmilch



1. Bärlauch putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Feta-Käse grob zerbröseln. Bärlauch, Feta, Joghurt, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker geben und cremig mixen. Creme bis zum Servieren kaltstellen.
2. Knoblauchzehe mit dem Messerrücken andrücken. Chilischote waschen und trocken tupfen. Garnelen trocken tupfen und wenn nötig Darm entfernen.
3. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze 1-2 Minuten braten. Knoblauch, Chili und Thymian zugeben und ca. 2 weitere Minuten braten. Von der Herdplatte nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warmhalten.
4. Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Mandeln grob hacken. Mandelmilch leicht erwärmen, mit Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.
5. Bärlauchcreme auf Tellern verstreichen und je 5 Garnelen und Salat darauf verteilen. Mit Mandelmilchschaum und etwas Öl aus der Pfanne beträufeln. Rauchmandeln und Pfeffer darüber streuen und servieren.

(für 8 Portionen)

Gemüse:

180 g Zwiebeln
1 Knoblauchknolle
600 g Romanesco
6 Stangen Staudensellerie
250 g Lauch
2 rote Pfefferschoten
4 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
10 Pimentkörner
8 Stiele Thymian, 2 Zweige Rosmarin
1 EL schwarze Pfefferkörner, Salz
6 EL Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 200 ml Kalbsfond



Fleisch:

1250 g Kalbsrücken, ohne Knochen, 2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Kruste:

2 Stiele krause Petersilie, 60 g weiche Butter
2 EL Haselnussöl
40 g gehäutete Haselnusskerne, 30 g blanchierte Mandelkerne
50 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

1. Für das Gemüse Zwiebeln vierteln. Knoblauchknolle quer halbieren. Romanesco putzen, waschen trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Staudensellerie putzen, waschen, trocken tupfen, entfädeln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten mit Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Thymian, Rosmarin, Pfefferkörnern, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen.
2. Mariniertes Gemüse in einem großen Bräter 40x30 verteilen. Weißwein und Kalbsfond zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorgaren.
3. Für das Fleisch inzwischen Kalbsrücken trocken tupfen und mit Küchengarn inzwischen nicht zu fest in Form binden. Sonnenblumenöl in einer Großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne bei starker Hitze von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Bräter mit dem Gemüse aus dem Ofen nehmen. Fleisch mittig auf das Gemüse geben und bei 160 Grad auf der mittleren Schiene weitere 30 – 35 Minuten garen. Dabei das Fleisch alle ca. 10 Minuten wenden.
4. Für die Kruste Petersilie von den Blättern abzupfen. Mit Butter, Nussöl, Haselnüssen, Mandeln, Semmelbröseln Salz und Pfeffer im Blitzhacker fein mixen. Mischung beiseite stellen.
5. Bräter nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und das Küchengarn vom Fleisch entfernen. (Kerntemperatur 52-54) Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Bräter wieder in den Ofen geben. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 2-3 Minuten goldbraun gratinieren.
6. Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch und Gemüse portionsweise auf Tellern verteilen und servieren.

Ricotta-Tarte mit Orange und Pinienkernen

(für 12 Stücke)

Mürbeteig:

200 g kalte Butter
300 g Mehl, Salz
100 g Puderzucker
¼ TL gemahlener Zimt
1 Eigelb

Füllung:

1 Orange
750 g Ricotta
1 Pk. Vanillepulver
100 g Zucker
20 g Mehl
20 g Speisestärke, 3 Eier

Topping:

80 g Pinienkerne, 2 EL Puderzucker
4 kleine Zweige Rosmarin, Tarteform 26 cm



1. Für den Teig Butter würfeln. Mehl, 1 Prise Salz, Puderzucker und Zimt in einer Rührschüssel mischen. Butter, Eigelb und 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und eine Stunde kaltstellen.
2. Für die Füllung Orange heiß abwaschen, trockenreiben und Schale abreiben. Saft auspressen. Ricotta, Orangenschale, Vanillezucker und Zucker mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Mehl und Speisestärke mischen und mit dem Orangensaft unterrühren. Eier verquirlen und unterrühren.
3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (34 cm) ausrollen. Eine Tarteform einfetten. Teig mit dem Rollholz aufnehmen, über der Tarteform abrollen, vorsichtig in die Form drücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ricottamasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 185 Grad auf der ersten Schiene von unten 35-40 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Für das Topping Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit 1 EL Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben, abkühlen lassen. Pfanne säubern, restlichen Puderzucker darin karamellisieren. Rosmarin kurz darin wenden und sofort zum Abkühlen auf Backpapier geben.
5. Orangen-Ricotta-Tarte mit etwas Puderzucker bestäuben, mit karamellisierten Pinienkernen und Rosmarinzweigen bestreuen.