

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

**Bärlauch, Spargel, Erdbeereis,
Tacos sind dabei ganz heiß!**
14. April 2025

Bärlauch-Erbсен-Suppe mit Radieschen

Spargel-Nudel-Risotto mit Minze und Fenchelkraut

Spargelsalat mit Kabeljau

Shawarma-Tacos

Erdbeer-Aperol-Sorbet

Bärlauch-Erbсен-Suppe mit Radieschen

(für 4 Portionen)

80 g Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen
300 g mehlig kochende Kartoffeln
2 EL Butter, 75 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt, 2 Stiele Thymian
1000 ml Gemüsefond
50 g Bärlauch, 200 g TK-Erbsen
100 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer
Muskat, frisch gerieben
½ Bund Radieschen
Essbare Blüten vom Bärlauch



1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Kartoffeln, Lorbeerblatt und Thymian zugeben, mit Fond aufgießen. Kurz aufkochen und bei milder Hitze 10-15 Minuten zugedeckt kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
2. Inzwischen Bärlauch putzen, dicke Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trockenschleudern und grob hacken. Lorbeerblatt und Thymian aus dem Topf nehmen. Erbsen, Bärlauch und Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für das Topping Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Suppe erhitzen, kurz aufmixen und auf Schalen verteilen. Mit Radieschen, Blüten und grob zerstoßenem Pfeffer garnieren und servieren.

Spargel-Nudel-Risotto mit Minze und Fenchelkraut

(für 3 Portionen)

300 g weißer Spargel
350 g Erbsenschoten
(ersatzweise 150 g TK-Erbesen)
Salz, 700 ml Spargelfond
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 Stiele Oregano
3 Stiele Minze
3 Stiele Fenchelkraut
1 Zitrone
50 g Mandelkerne, geröstet
½ TL getrocknete Chiliflocken
½ TL Fleur de sel, 3 EL Olivenöl
250 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform)
1 EL Ricotta, Pfeffer, Muskat
150 g Schafskäse, grob zerbröselt



1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden, dabei dickere Stangen längs halbieren. Erbsen aus den Schoten palen. Spargel und Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser einmal aufkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Spargelfond aufkochen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Oregano, Minzeblätter und Fenchelspitzen von den Stielen zupfen und grob hacken. Je 1 Stiel Kräuter für die Deko beiseitelegen.
3. Zitrone heiß waschen. Die Schale trocken tupfen, fein abreiben und 2-3 EL auspressen. Mandeln mit Zitronenschale, Chiliflocken und Fleur de sel mischen.
4. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Nudeln zugeben, mit 1/3 des Spargelfonds auffüllen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen, dabei den restlichen Fond in 2-3 Portionen zugeben und immer wieder einkochen lassen. Nach 15 Minuten den Spargel zugeben. In den letzten 2-3 Minuten Ricotta einrühren. Die Erbsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Topf von der Herdplatte nehmen und den Spargel-Nudel-Risotto 2-3 Minuten ziehen lassen, dann die Kräuter locker unterheben. Nudel-Risotto in Tellern anrichten, mit der Mandelmischung und zerbröseltem Schafskäse bestreuen. Restliche Kräuter darüberstreuen und servieren.

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 Kabeljaufilets
10 g weiche Butter



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 einen 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 Topf nehmen, im Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Fond auf die Hälfte einkochen und vollständig abkühlen lassen.
4. Mandelkerne in einer Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob hacken. 100 ml abgekühlten Spargelfond mit Verjus, Weißweinessig, restlichem Zucker und 5 EL Öl 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 mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Filets wenden, Butter zugeben und kurz aufschäumen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets 2-3 Minuten ziehen lassen.
7. Spargelsalat und Kabeljau auf flachen Tellern anrichten. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

Shawarma-Tacos

(für 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
1 EL Raz el Hanout
7 EL Zitronensaft
500 g Hähnchenbrustfilet, ohne Haut
Salz, Pfeffer
200 g Joghurt, 3,5%
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 rote Zwiebel
1 TL Sumach
Zucker
100 g Kirschtomaten
1 Gurke
1 Bund glatte Petersilie
6 Stiele Minze
4 Pita-Brote, zum Aufbacken



1. Knoblauch fein reiben und in einer großen Schale mit 1 EL Öl, Raz el Hanout und 5 EL Zitronensaft mischen. Fleisch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel in feine Streifen schneiden, in einer Schale mit Sumach, 1 Prise Zucker und Salz mischen und vorsichtig kneten.
3. Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Gurke putzen, waschen und längs halbieren und entkernen. Gurke in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Tomaten, Gurken, Kräuter und getrocknete Minze in einer Schale mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 2 EL Öl mischen.
4. Restliches Öl in einer großen Pfanne sehr stark erhitzen. Fleisch darin rundum goldbraun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Pita-Brote nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken. Brote waagrecht halbieren, Salat und Fleisch darauf anrichten und mit Joghurt und Zwiebeln garniert servieren.

Erdbeer-Aperol-Sorbet

(für 4 Portionen)

Sorbet:

1 Blatt rote Gelatine
500 g Erdbeeren
100 g Zucker
100 ml Aperol

Hippen:

1 Orange
40 g Puderzucker
40 g Mehl
30 ml Schlagsahne



1. Für das Sorbet die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Zucker in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
2. Erdbeeren mit dem Schneidstab fein pürieren. Ausgedrückte Gelatine im warmen Püree auflösen. Aperol unterrühren, die Masse in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.
3. Für die Hippen die Orange heiß waschen, trocken tupfen und 1 TL Orangenschale abreiben. Orange halbieren und 2 EL Saft auspressen. Puderzucker, Mehl, Sahne, Orangensaft und -schale glattrühren. Mit einem Teelöffel 8 Kleckse Hippen Teig mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit dem Löffelrücken zu ca. 15 cm langen, ovalen Fladen verstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 6-8 Minuten goldbraun backen. Sofort mit einer Palette vom Backblech nehmen, mit der glatten Seite nach unten über ein rundes Holz legen und abkühlen lassen. Vorsichtig lösen, auf ein Kuchengitter legen und beiseitestellen.
4. Die Sorbet-Masse in der Eismaschine gefrieren lassen. Mit einem Löffel Nocken vom Sorbet abstechen, auf einen mit Klarsichtfolie belegten Teller geben und im Tiefkühler 20-30 Minuten nachfrieren lassen. Sorbet auf den Hippen anrichten und servieren.