

**Volkshochschule Ellerau
17. Ellerauer Kochfinale
10. Dezember 2012**

Ciabatta mit Bohnenpüree und Merguez

Kabeljautatar mit Granatapfel

Kartoffelsuppe mit grünem Mangoldpüree

Zander-Saltimbocca mit Graupen-Wurzelgemüse-Risotto

Knusperschnitzel mit Asia-Ratatouille

**Wachteln mit Kräutern und
geröstetem Kräuter-Risotto-Brot**

Apple-Cranberry-Crumble Book

Ciabatta mit Bohnenpüree und Merguez

(für 18 Stück)

1 große Dose weiße Bohnen
50 g weiße Zwiebeln
6-8 EL Olivenöl
150 ml Wermut
Salz, Pfeffer
6-8 Stiele Kerbel
4 Merguez-Bratwürste, ungebrüht a' ca. 70 g
Kerbelblätter zum Garnieren

1. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. 3-4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten farblos dünsten. Bohnen zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und auf 1/3 einkochen. Mit 150 ml Wasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 6-7 Minuten schwach kochen lassen. Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, Sud auffangen. Bohnen in einem hohen Gefäß mit einem Schneidstab fein pürieren, eventuell etwas Sud zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbelblätter abzupfen, fein schneiden und mit dem Bohnenpüree mischen.
2. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Merguez darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rundherum braten.
3. Ciabatta auf ein Backblech legen und unterm vorgeheizten Backofengrill goldbraun rösten. Brotscheiben mit etwas Bohnenpüree bestreichen. Merguez schräg in Scheiben schneiden, auf dem Brot verteilen und mit Kerbelblättchen garniert servieren.

Kabeljautatar mit Granatapfel

(für 4 Portionen)

600 g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Stiele glatte Petersilie
4 Stiele Zitronenmelisse
2 TL Koriandersaat
2 kleine Schalotten
½ Zitrone
3 Granatäpfel, a' 300 g

1. Kabeljau fein würfeln, mit Salz, Pfeffer und Öl mischen und abgedeckt kalt stellen. Petersilienblätter und Zitronenmelisseblätter abzupfen und fein schneiden. Koriandersaat in einem Mörser zermahlen. Schalotten fein würfeln. Zitronenschale fein schneiden und Saft auspressen.
2. Granatäpfel aufbrechen und entkernen. Kabeljau mit Petersilie, Zitronenmelisse, Koriander, Zitrone, Zitronensaft, Schalotten und Granatapfel mischen, eventuell leicht nachwürzen. Sofort servieren.

Kartoffelsuppe mit grünem Mangoldpüree und Räucheraal

(für 4 Portionen)

300 g Porree
100 g Zwiebeln
300 g Mangold
400 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
20 g Butter
Zucker
100 ml Weißwein
500 ml fettarme Milch
250 ml Sahne
300 ml Gemüfefond
1 EL fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone
100 g geräuchertes Aalfilet

1. Den Porree putzen, nur das Weiße und Hellgrüne halbieren, waschen, gründlich abtropfen lassen und anschließend würfeln. Die Zwiebeln ebenfalls würfeln. Den Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen, den weißen Strunk keilförmig herauschneiden und würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann in ein Küchensieb schütten und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Alles gut abtropfen lassen, danach das überschüssige Wasser aus den Blättern vorsichtig ausdrücken.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die gewürfelten Kartoffeln, Zwiebeln, Porree und Mangoldstiele bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten rundherum darin dünsten lassen. Alles mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Den Weißwein zum Gemüse gießen und alles anschließend stark einkochen lassen. Danach Milch, Sahne und Gemüfefond zugießen. Die Suppe offen bei milder Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen und dabei häufiger umrühren.
4. Die Suppe in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren und abkühlen lassen. 1/3 der Suppe mit Mangoldblättern, Salz, 1 Prise Zucker und der Hälfte der Zitronenschale ebenfalls mit dem Schneidstab fein pürieren. Das Aalfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit der restlichen Zitronenschale vermischen.
5. Zuerst die weiße Kartoffelsuppe in vorgewärmte Suppentassen geben, darauf das grüne Mangoldpüree und das Aalfilet mit der Zitronenschale anrichten. Dazu passt geröstetes Baguette.

Zander-Saltimbocca mit Graupen-Wurzelgemüse-Risotto

(für 4 Portionen)

Graupen:

150 g Karotten
150 g Knollensellerie
1 kleine Porreestange
4 EL Butter
250 g Perlgraupen
100 ml Weißwein
600 ml heiße Gemüsebrühe
5 EL geriebener Parmesan
1 Handvoll glatte Petersilie

Fisch:

4 Zanderfilet a' 150 g, ohne Haut
Salz, Pfeffer
4 dünne Scheiben Parma-Schinken
12 große Salbeiblätter
3 EL Olivenöl

1. Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, dunkle Blattenden abschneiden. Porree längs halbieren, waschen und quer in dünne Streifen schneiden.
2. 2 EL Butter in einem Topf aufschäumen. Gemüse darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Salzen und pfeffern. Graupen unterrühren, kurz mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Heiße Brühe dazugießen, einmal aufkochen lassen, dann bei sehr geringer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Zwischendurch umrühren.
3. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Portion in 1 Scheibe Schinken wickeln, unter die Nahtstelle jeweils 1 Salbeiblatt schieben.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Fisch zunächst mit der Nahtstelle nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. restliche Salbeiblätter mitbraten. Pfanne von der Kochstelle ziehen, Fisch 2-3 Minuten ziehen lassen.
5. Restliche 2 EL Butter und den Käse unter den Risotto ziehen. Petersilienblätter fein schneiden und unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf Teller verteilen und das Zander-Saltimbocca darauf anrichten. Mit gebratenem
7. Salbei garnieren.

Knusperschnitzel mit Asia-Ratatouille

(für 4 Portionen)

5 getrocknete Shiitake-Pilze
200 g Zucchini
300 g Aubergine
2 Knoblauchzehen
4 Schalotten
100 g Kirschtomaten
10 g frischer Ingwer
6 EL Öl
1 getrocknete Chilischote
2 EL schwarzer Reisessig, ersatzweise Balsamico
4 EL Sojasauce
1 Kapsel Sternanis
1-2 EL Zucker
Zimt
2 Frühlingszwiebeln
8 Stiele Koriandergrün
Öl zum Frittieren
350 g Schweinefilet
salz, Pfeffer
2 Eier
50 g Mehl
75 g Pankobrösel

1. Shiitake in etwa 150 ml heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Zucchini und Auberginen ca. 2 cm groß würfeln. Knoblauch fein hacken. Die Schalotten in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Ingwer ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Pilze gut ausdrücken, fein würfeln. Wasser aufbewahren.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini darin scharf anbraten. Knoblauch, Schalotten, Chili, Pilze und Ingwer zugeben, kurz mitbraten. Mit Essig ablöschen. Tomaten, Pilzwasser, Sojasauce, Sternanis, Zucker und 1 Prise Zimt dazugeben. Bei milder Hitze zugedeckt 12-15 Minuten zugedeckt dünsten. Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Koriander grob hacken. Beides 1 Minute vor Garzeitende untermischen.
3. In einem breiten Topf reichlich Öl erhitzen. Schweinefilet in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Eier verquirlen. Die Filets erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Bröseln wenden. Im heißen Öl 1-2 Minuten goldbraun frittieren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Schnitzeln anrichten.

Wachteln mit Kräutern und geröstetem Kräuter-Risotto-Brot

(für 16 Portionen)

Wachteln:

8 Wachteln a' 175 g
18 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
6 Rosmarinzweige
8 Thymianstiele
1 rote Peperoni
fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Ciabatta:

1 Ciabatta
3 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
450 g Ricotta
½ Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
100 g frisch geriebener Parmesan
75g getrocknete Tomaten in Öl
75 g schwarze Oliven, mit Stein

1. Die Wachteln längs halbieren. Die Innereien wenn nötig entfernen, die Wachteln kalt abwaschen und trocken tupfen.
2. Ein Backblech mit 4 EL Öl bestreichen. Die Wachteln nebeneinander mit der Hautseite nach oben darauf legen. Den Knoblauch pellen, Zehen halbieren, darüber streuen. Die Wachteln salzen und pfeffern. 3 Rosmarinzweige in 4-5 cm lange Stücke schneiden und mit 5 Thymianstielen auf den Wachteln verteilen. Die Wachteln mit weiteren 4-5 EL Olivenöl beträufeln
3. Die Peperoni längs halbieren, putzen und sehr fein würfeln. Den restlichen Thymian und Rosmarin abzupfen und fein hacken. Peperoni, Kräuter und Zitronenschale mit dem restlichen Olivenöl mischen.
4. Die Wachteln auf der 2. Einschubleiste von unten unter dem Grill 10-12 Minuten garen, bis sie goldbraun sind. Kurz vor Ende der Garzeit mit dem Gewürzöl bestreichen.
5. Das Brot waagrecht zweimal durchschneiden. Den Knoblauch pellen, durchpressen und mit Öl mischen. Die Brote damit dünn bestreichen und nebeneinander auf ein Backblech legen.
6. Den Ricotta locker zerkrümeln. Die Petersilien- und die Hälfte der Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und mit dem Parmesan unter den Ricotta mischen.
7. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Oliven vom Stein schneiden und grob hacken.
8. Die Brote auf der mittleren Einschubleiste unter dem Grill goldbraun rösten, dann die Ricottamischung darauf verteilen und die Tomaten und Oliven darüber streuen.
9. Restliches Basilikum von den Stielen zupfen und grob zerschneiden. Die Brote in 4-5 cm breite Streifen schneiden und mit Basilikum bestreuen.

Apple-Cranberry-Crumble

(Zutaten für 6 Personen)

80 g getrocknete Cranberrys
80 ml Marsala
50 g Pinienkerne
50 g Amarettini
800 g säuerliche Äpfel
150 g Rohrzucker
200 g Mehl
Puderzucker

1. Cranberrys mit Marsala mischen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Amarettini im Blitzhacker fein mahlen. Die Äpfel schälen, achteln und entkernen. Achtel quer in Stücke schneiden. Apfelstücke, 20 g Rohrzucker, 20 g Mehl und die eingeweichten Cranberrys mit Flüssigkeit mischen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. 6 kleine ofenfeste Formen oder eine große Form (30x20 cm) mit 30 g flüssiger Butter einfetten und die Äpfel darin verteilen.
3. Pinienkerne grob hacken. Mit Amarettinibröseln, 180 g Mehl, 130 g Zucker mischen. Anschließend 120 g flüssige Butter mithilfe von 2 Gabeln oder mit den Händen untermischen, sodass eine bröselige Masse entsteht. Brösel auf den Äpfeln verteilen. Auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen.
4. Crumble auf Desserttellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.