

**Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
Mittelmeerküche
15. und 22. April,
13. und 27. Mai,
3. und 10. Juni 2013
www.kochen-mit-klaus.de**

**Frühlingsfest in Ellerau, 7 Gänge, leider ohne Frau!
15. April 2013**

Cocktail-Garnelen mit Avocado-Mango-Tatar

Drumsticks mit Bärlauch-Mayonnaise

Fischfrikadelle mit süß-scharfer ChilisaUCE

**Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Thymian-Äpfeln und
Pumpernickelbröseln**

Saibling auf lauwarmem Gurkengemüse

Lammkoteletts auf Rosinen-Spinat

Rhabarberschaum mit Streuseln

Cocktail-Garnelen mit Avocado-Mango-Tatar

(für 4 Portionen)

20 Garnelen a' 20 g ohne Kopf, mit Schale

Salz

1 Ei

125 ml Sonnenblumenöl

4 EL Zitronensaft

½ TL scharfer Senf

1 Spritzer Tabasco

½ TL Worcestershiresauce

1 TL Tomatenmark

2 EL Tomatenketchup

Pfeffer

1 Mango

1 Avocado

2 Schalotten

5 EL Olivenöl

75 g Rauke

1 EL Rotweinessig

1. Garnelen bis zur Schwanzflosse schälen, am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten pochieren, dann in ein Sieb geben und abschrecken.
2. Ei, Sonnenblumenöl, eine Prise Salz, 2-3 EL Zitronensaft und Senf in ein hohes Gefäß geben. Einen Schneidstab hineinstellen und ohne ihn zu bewegen, so lange laufen lassen, bis die Masse dicklich-cremig ist. Tabasco, Worcestershiresauce, Tomatenmark und Ketchup untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Avocado halbieren und den Stein entfernen. Avocado schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Schalotten fein würfeln. Mango, Avocado und Schalotten in einer Schale mit dem restlichen Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mango-Avocado-Tatar mithilfe eines Metall-Formrings auf Tellern anrichten. Dafür den Metallring mit Tatar füllen, dann vorsichtig entfernen, sodass ein Türmchen entsteht.
5. Rauke waschen und trocken schleudern. Essig, 2 EL Wasser und das restliche Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rauke und Dressing mischen. Die Garnelen auf dem Tatar anrichten, mit der Cocktailsauce beträufeln und mit dem Salat servieren.

Drumsticks mit Bärlauch-Mayonnaise

(für 4 Portionen)

Mayo:

3 Eier

60 g Bärlauch

100 ml natives Rapsöl

1 TL Senf

100 g Vollmilchjoghurt

1 EL Weißweinessig

Salz

Drumsticks:

4 Drumsticks

3 EL Mehl

1 TL rosenscharfes Paprika

Salz, Pfeffer

2 Eier

2 EL Milch

80 g Pankobrösel

4 EL Rapsöl

1. Für die Mayonnaise die Eier anstechen und hart kochen. Bärlauch waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen. 2 Blätter beiseite legen, die restlichen grob hacken und mit dem Öl pürieren. Eier abschrecken, schälen und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Senf und Joghurt zugeben und pürieren. Öl bei laufendem Schneidstab zugeben, den Stab langsam hochziehen. Mayonnaise mit Essig und Salz abschmecken und abgedeckt beiseite stellen.

2. Die Drumsticks häuten. Mehl, Paprikapulver, ½ TL Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Eier und Milch in einem Teller verquirlen. Pankobrösel in einen dritten Teller geben.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Drumsticks portionsweise zuerst im Paprikamehl, dann in den Eiern, dann in den Bröseln wenden. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun anbraten, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten zu Ende braten.

4. Restlichen Bärlauch hacken, unter die Mayonnaise mischen und zu den Drumsticks servieren.

Fischfrikadelle mit süß-scharfer ChilisaUCE und Gurkensalat

(für 4 Portionen)

ChilisaUCE:

2 Knoblauchzehen
3 rote Chilischoten
60 g brauner Zucker
8 EL Reisessig

Fischfrikadellen:

2 Frühlingszwiebeln
3 EL Öl zum Braten
500 g Lachsfilet ohne Haut
20 g frischer Ingwer
2 TL fein abgeriebene Limettenschale
Salz, Pfeffer

Gurkensalat:

4 Minigurken a' 200 g
3 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
4 EL natives Rapsöl
1 Bund Koriandergrün
60 g Cashewkerne, geröstet und gesalzen

1. Für die ChilisaUCE den Knoblauch fein hacken. Chilischoten mit den Kernen in sehr feine Ringe schneiden. Mit Knoblauch, Zucker, Reisessig und 5 EL Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei milder Hitze 12-15 Minuten leicht dicklich einkochen lassen.

ChilisaUCE abkühlen lassen.

2. Für die Fischfrikadellen frühlingszwiebeln putzen. das Weiße und Hellgrüne ½ cm groß würfeln. In 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig braten. Lachs mit einem großen Messer erst in dünne Scheiben schneiden, dann fein hacken. Ingwer dünn schälen und fein reiben. Lachs mit Frühlingszwiebeln, Ingwer, Limettenschale, Salz und Pfeffer mischen und kalt stellen.

3. Für den Gurkensalat die Gurken waschen und mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in breite Streifen schneiden. Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen und mit den Gurken mischen. Korianderblättchen abzupfen und untermischen. Cashewkerne grob hacken.

4. Aus der Lachsmasse 8 Frikadellen formen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Gurkensalat, Cashewkernen und ChilisaUCE anrichten.

Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Thymian-Äpfeln und Pumpernickelbröseln

(für 4 Portionen)

300 g Porree
500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
400 g Knollensellerie
6 EL Butter
Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein
1000 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
2 säuerliche Äpfel
einige Thymianzweige
60 g Pumpernickel
100 ml Sahne
Muskatnuss

1. Vom Porree den Wurzelansatz und die dunkelgrünen Teile abschneiden. Porree längs einschneiden und unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dabei die einzelnen Blattschichten etwas auseinander ziehen, damit der Sand herausgespült wird. In dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Sellerie großzügig schälen und würfeln.
2. 4 EL Butter in einem Topf aufschäumen. Gemüse dazugeben und etwa 3 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, Brühe zugießen, Lorbeer hinzufügen und alles zum Kochen bringen. 20 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.
3. Äpfel waschen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Viertel in schmale Spalten schneiden. Restliche 2 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen. Äpfel mit Thymianzweigen darin etwa 3 Minuten anbraten. Pumpernickel zerbröckeln, dazugeben und kurz mitbraten.
4. Lorbeer entfernen, Suppe mit dem Stabmixer pürieren, dabei die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Suppe auf Teller verteilen, Apfel-Pumpernickel-Mischung hineingeben.

Saibling auf lauwarmem Gurkengemüse

(für 4 Portionen)

120 g gegarte Rote Bete (Vacuumbeutel)

1 Schalotte

1 TL frisch geriebener Meerrettich

2 EL Creme fraiche

2-3 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

500 g Salatgurke

80 g Zwiebeln

½ Bund Dill

2 Saiblingsfilets

2 1/2 EL Butter

1 TL Zucker

3 EL Wermut

150 ml Geflügelfond

½ TL mildes Currypulver

1-2 EL Öl zum Braten

1. Rote Bete sehr fein hacken. Schalotte sehr fein würfeln. Beides mit Meerrettich, Creme fraiche und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, fein würfeln. Dillspitzen abzupfen. Saiblingsfilets entgräten und quer halbieren.
3. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker zugeben und karamellisieren. Gurke dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Das Gurkengemüse salzen und bei milder Hitze 2-3 Minuten garen. 1 EL Butter unterrühren und warm halten.
4. Die Saiblingsfilets rundherum mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten, dann wenden, die restliche Butter zugeben und in 2 Minuten zu Ende braten.
5. Dill zum Gurkengemüse geben und mit dem Fisch und dem Rote-Bete-Tatar auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

Lammkoteletts auf Rosinen-Spinat

(für 4 Portionen)

40 g Rosinen
1 gehäufte TL Kreuzkümmel
Pfeffer
6 EL Olivenöl
8 Lamm-Stielkoteletts
150 g Ziegenfrischkäse
1-2 EL Milch
½ TL Pul Biber
500 g junger Blattspinat
2 Schalotten
1-2 Knoblauchzehen
Salz
1-2 TL Sumach
Fladenbrot

1. Rosinen abspülen und in warmem Wasser einweichen. Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Mit etwas Pfeffer und 2 EL Öl mischen und die trocken getupften Koteletts damit rundum bestreichen. Frischkäse mit Milch und Pul Biber glatt rühren.
2. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten der Länge nach halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
3. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Knoblauchkurz mitbraten. Abgetropfte Rosinen unterrühren. Spinat zugeben und zugedeckt 5 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts salzen und im heißen Öl auf jeder Seite 2-3 Minuten bei starker Hitze braten. Lammkoteletts im auf 80 Grad aufgeheizten Ofen warm stellen. Spinat mit Salz und Sumach würzen. Mit Lammkoteletts und Frischkäse anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Rhabarberschaum mit Streuseln

(für 4 Portionen)

Rhabarberschaum:

500 g Rhabarber

40 g Zucker

50 g Puderzucker

2 sehr frische Eigelbe

ausgekratztes Mark von ½ Vanilleschote

150 ml Sahne

½ TL Sahnefestiger

Erdbeersaft:

400 g Erdbeeren

30 g Zucker

Saft von ½ Zitrone

Streusel:

50 g kalte Butter

50 g Zucker

60 g Mehl

40 g gemahlene Haselnüsse

1 Msp. Nelken

1 Msp. Zimt

Salz

1. Rhabarber waschen, putzen und in 1-2 cm gleich große Stücke schneiden. Rhabarber in einem Topf mit 50 ml Wasser und dem Zucker mischen. Bei milder Hitze aufkochen und 3-4 Minuten zugedeckt garen. Rhabarber in einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen.
2. Erdbeeren waschen und 2 schöne beiseite legen. Restliche Erdbeeren klein schneiden, mit dem Zucker und Zitronensaft in einem Topf mischen. Zugedeckt langsam aufkochen. Dann 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Erdbeeren in ein Sieb geben, den Saft auffangen.
3. Für die Streusel Butter mit Zucker, Mehl, Haselnüssen, 1 EL Wasser und den Gewürzen mit den Händen zu Streuseln verreiben. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Für den Rhabarberschaum den Puderzucker mit den Eigelben und dem Vanillemark in der Küchenmaschine 10 Minuten sehr cremig-dicklich aufschlagen. Die Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Rhabarber und Sahne mit einem Spatel vorsichtig unter die Eigelbcreme heben.
5. Rhabarberschaum direkt in 4 Gläser füllen und 10 Minuten kalt stellen. Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit der Hälfte der Streusel auf dem Schaum anrichten und mit dem Erdbeersaft beträufeln.