

**Volkshochschule Ellerau  
Kochen für Männer  
Mittelmeerküche  
15. und 22. April,  
13. und 27. Mai,  
3. und 10. Juni 2013  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)**

**Der Frühling kommt mit großen Schritten, der Spargel  
lässt nicht lange bitten!  
13.Mai 2013**

**Grüner-Spargel-Caesar-Salat**

**Birnen-Pecorino-Carpaccio mit Zitronen-  
Erbsen.Vinaigrette**

**Marinierter weißer Spargel mit Saibling**

**Gewürz-Lammfilet mit Melonen-Feta-Tatar Book**

**Aprikosen-Tiramisu mit Mohnbiskuit**

# Grüner-Spargel-Caesar-Salat

(für 4 Portionen)

1-2 Knoblauchzehen  
1 zimmerwarmes Ei  
Salz, Pfeffer  
½ EL Dijon-Senf  
2EL Zitronensaft  
100 ml Sonnenblumenöl  
75 ml Milch  
500 g grüner Spargel  
150 g Romanasalatherzen oder Römersalat  
30 g Parmesan  
50 g Weizentoastbrot  
4 EL Olivenöl  
30 g Pecannusskerne  
5 Stiele Thymian  
400 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut  
2 EL flüssiger Akazienhonig  
2 EL grobkörniger Senf

1. Für das Dressing eine Knoblauchzehe klein schneiden. Das Ei mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Dijon-Senf und 1 EL Zitronensaft in einen Rührbecher geben. Das Öl dazugeben. Einen Schneidstab auf den Boden des Rührbeckers stellen, einschalten und langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Dann die Milch und den Zitronensaft untermixen.
2. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen jeweils in 2-3 schräge Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 3 Minuten knackig blanchieren. Mit der Schaumkelle herausheben, sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Romanasalat putzen, in große Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Käse in dünne Blättchen hobeln. Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden. restlichen Knoblauch fein schneiden. Die Brotwürfel in 2 EL Olivenöl goldbraun rösten, zuletzt den Knoblauch dazugeben, kurz mitschwenken und auf einen Teller geben.
3. Die Pecannüsse grob hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Hähnchenfilets schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern und in 2 großen beschichteten Pfannen bei starker Hitze im restlichen Olivenöl auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Nüsse, Thymian, Honig und Senf zugeben, alles unter Schwenken mischen und noch etwa 1 Minute glasieren.
4. Spargel und Blattsalat mit dem Dressing mischen. Mit dem Hähnchenfleisch anrichten und mit Croutons und Hartkäse bestreuen. Nach Belieben mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

# **Birnen-Pecorino-Carpaccio mit Zitronen-Erbsen-Vinaigrette**

(Zutaten für 4 Portionen)

80 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)  
Salz  
dünn abgeriebene Schale einer Zitrone  
5 EL Zitronensaft  
1 TL Dijon-Senf  
Pfeffer  
7 EL Olivenöl  
6 Basilikumblätter  
3 Minzeblätter  
2 große Birnen  
60 g Pecorino  
nach Belieben 2 TL rosa Pfefferkörnern

1. Erbsen in kochendes gesalzenes Wasser geben, einmal aufkochen lassen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit einer Gabel grob zerdrücken und in eine Schüssel geben, Zitronenschale hinzufügen. Zitronensaft, Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer und Öl verschlagen, darüber geben und mischen. Kräuter fein schneiden, untermischen.
2. Birnen waschen und abtrocknen. Längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher entfernen. Birnenhälften der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.
3. Birnen auf 4 Teller verteilen. Die Erbsen-Vinaigrette darüber geben. Den Käse überhobeln und mit Pfeffer aus der Mühle oder leicht zerdrückten rosa Pfefferbeeren würzen.

# Marinierter weißer Spargel mit Saibling

(für 4 Portionen)

2 kleine rote Zwiebeln  
1 Orange  
50 g Staudensellerie mit Grün  
4 EL Rotweinessig  
Salz, Pfeffer  
8 EL kalt gepresstes Olivenöl  
40 g kleine schwarze ligurische Oliven, ohne Stein  
1000 g weißer Spargel  
3 EL Zucker  
650 g Drillinge  
75 g grobes Meersalz  
4 Saiblingsfilets, ohne Haut  
30 g Butter  
3 Stiele glatte Petersilie  
(hitzebeständige Klarsichtfolie)

1. Zwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden. Orangenschale fein abreiben. Orange mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Orangerückstände gut auspressen, den Saft auffangen. Filets einmal durchschneiden. Vom Staudensellerie die Blätter beiseite legen. Selleriestangen entfädeln, der Länge nach halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Staudensellerie, Orangenschale, Filets und Saft mit Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Oliven mischen.
2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker etwa 5 Minuten noch leicht knackig garen. Den Spargel herausheben und gut abtropfen lassen. Noch heiß mit der Orangen-Zwiebel-Vinaigrette mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Ungeschälte Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit Wasser bedecken und das Meersalz dazugeben. Kartoffeln offen ca. 25 Minuten mild kochen lassen.
4. Inzwischen die Saiblingsfilets entgräten, eventuell braune Stellen wegschneiden. Die Butter lauwarm zerlassen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter bepinseln. Fischfilets nebeneinander hineinlegen, mit der übrigen Butter bepinseln, salzen und pfeffern. Die Form fest mit Klarsichtfolie abdecken. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 18 Minuten garen.
5. Sellerieblätter und Petersilienblätter grob hacken und unter den Spargel heben. Kartoffeln gut abtropfen lassen, nach Belieben einmal durchschneiden und ungeschält mit dem Saibling und dem Spargel anrichten.

# Gewürz-Lammfilet mit Melonen-Feta-Tatar

(für 4 Portionen)

4 Lammfilets a' 80 g  
je ½ TL Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner  
1 TL Sesam  
2 EL Olivenöl  
Fleur de Sel  
300 g Wassermelonenfruchtfleisch  
200 g Feta  
je 1 Handvoll Minze und Dill  
1 frische rote Chilischote  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
2 EL Olivenöl

1. Lammfilets waschen und gut trocken tupfen. Gewürze und Sesam im Mörser zerdrücken. Mit Öl verrühren und das Fleisch damit einreiben. Beiseite stellen.
2. Wassermelone evtl. entkernen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Feta würfeln bzw. grob zerbröckeln. Beides in eine Schüssel geben. Minze- und Dillblätter abzupfen, bis auf einige Blätter grob hacken und dazugeben.
3. Chilischote waschen, den Stiel abschneiden, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili, Zitronensaft, Salz und Öl verschlagen. Zur Melonenmischung geben, unterheben und mit Salz abschmecken.
4. Eine Pfanne erhitzen. Die Lammfilets leicht salzen und ringsherum etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pfanne von der Kochstelle ziehen und das Fleisch weitere 3 Minuten in der Pfanne ziehen lassen.
5. Melonen-Feta-Tatar, evtl. mit Hilfe von Anrichteringen, auf Tellern verteilen, die Lammfilets schräg halbieren, mit Fleur de Sel bestreuen und darauf anrichten. Mit restlichen Kräutern servieren.

# Aprikosen-Tiramisu mit Mohnbiskuit

(für 4-6 Portionen)

## Aprikosenkompott:

500 g frische Aprikosen  
100 ml Weißwein  
50 ml Orangensaft  
1 Zimtstange, 5 cm  
40 g Zucker  
10 g Vanillepuddingpulver

## Mohnbiskuit:

2 Eier  
Salz  
60 g Zucker  
40 g Mehl  
10 g Speisestärke  
25 g gemahlener Mohn  
Puderzucker zum Bestäuben

## Mascarponecreme:

250 g Mascarpone  
100 g saure Sahne  
20 g Puderzucker  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Orangensaft  
2 EL Agavendicksaft

## Marinade:

8 EL Orangensaft  
1 EL Agavendicksaft

1. Für das Kompott die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in Spalten schneiden. Weißwein mit Orangensaft, Zimt, Zucker und 150 g Aprikosenspalten aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze schwach kochen lassen. Aprikosen durch ein Sieb streichen, die Masse zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen. Puddingpulver in etwas Wasser glatt rühren, in die kochende Masse rühren und nochmals gut aufkochen lassen. restliche Aprikosenspalten unterrühren. Kurz aufkochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Für den Mohnbiskuit die Eier trennen. Eiweiße mit 2 EL lauwarmem Wasser und 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und in 2 Minuten zu einem cremig-festen Eischnee schlagen. Die Eigelbe kurz unterrühren. Mehl und Stärke darauf sieben, 15 g gemahlener Mohn dazugeben und beides unterheben.
3. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und als ca. 3 cm große Tupfen auf ein Blech mit Backpapier spritzen. Mit restlichem Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten backen. Mit dem Papier vom Blech ziehen und abkühlen lassen.
4. Für die Creme den Mascarpone mit saurer Sahne, Puderzucker, Zitronen-, Orangen- und Agavendicksaft zu einer glatten Creme verrühren.
5. Biskuit vom Blech lösen und in eine Schale legen. Orangen- und Agavendicksaft verrühren und über den Biskuit träufeln.
6. Aprikosenkompott und Creme in einer Schüssel locker miteinander mischen, bis die Creme marmoriert ist. Die Creme mit den Biskuitupfen in 4-6 Gläser schichten und 30 Minuten kalt stellen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.