

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
3.März 2014 – 7.April 2014
www.kochen-mit-klaus.de

Frühlingshaft leicht!!
aber gar nicht seicht!
10.März 2014

Lachs-Carpacchio

Salat mit Zitrusfrüchten

Limetten-Kartoffelsalat mit Garnelen

Fettucine mit Morcheln und Perlhuhnbrust

Gebratene Polenta-Schnitte mit Amarena-Kirschen

Lachs-Carpacchio

(für 4 Portionen)

250 g Lachsfilet
1 Ei
75 ml Öl
75 ml Olivenöl
½ TL Salz
1 Prise Piment de Espelette
1 TL scharfer Senf
2 EL Weißweinessig
25 g schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe
Fleur de sel
schwarzer Pfeffer
50 g Rauke



1. Lachsfilet fest in Klarsichtfolie einwickeln und 90 Minuten einfrieren.
2. Ei und öle in einem Rührbecher mit dem Schneidstab zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz, Piment de Espelette, Senf, und Weißweinessig würzen.
3. Oliven vom Stein schneiden. Lachs quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden. Servierteller mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Lachs auf den Tellern verteilen und etwas Fleur de sel, grob gemahlene schwarzen Pfeffer und Mayonnaise daraufgeben. Mit Oliven und Rauke bestreuen.

Salat mit Zitrusfrüchten

(für 4 Portionen)

400 g Rumpsteak, Mittelstück
Salz
6 EL Olivenöl
1 EL schwarzer Pfeffer, grob gemahlene
1 EL Rosmarinnadeln
100 g Roquefort
60 g Creme fraiche
4-8 EL Milch
100 g türkisches Fladenbrot
1 EL Schwarzkümmel
150 g Endiviensalat
50 g Walnusskerne
2 EL Walnussöl
¼ Pomelo
2 Clementinen



1. Fleisch salzen und in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl von beiden seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, im Pfeffer wälzen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen.
2. Inzwischen für das Dressing 60 g Roquefort mit Creme fraiche und der Milch mit dem Schneidstab cremig pürieren.
3. Fladenbrot in 8 dünne Scheiben (1/2 cm dick) schneiden und in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl mit Schwarzkümmel bei schwacher Hitze goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Salat putzen und waschen. Walnüsse im Walnussöl bei schwacher Hitze rösten.
5. Pomelo und Clementinen mit einem Messer bis zum Fruchtfleisch schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Das Fruchtfleisch dann in dünne Scheiben schneiden.
6. Fleisch aus der Folie wickeln und in dünne Scheiben schneiden. In 4 Schalen Salat, Zitrusfrüchte, Nüsse, Fleisch, Brot und etwas Dressing schichten. Restliches Dressing extra dazu servieren.

Limetten-Kartoffelsalat mit Garnelen

(für 4 Portionen)

1000 g fest kochende Kartoffeln
Salz
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 rote Pfefferschote
30 g weiche getrocknete Tomaten, ohne Öl
3 Biolimetten
1 Bund Frühlingszwiebeln
12 EL Olivenöl
200 ml Geflügelfond
40 g schwarze Oliven, ohne Stein
Pfeffer
10 Stiele Minze
10 Stiele glatte Petersilie
16 Riesengarnelen, ohne Kopf mit Schale



1. Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser 30 Minuten garen.
2. Inzwischen die rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomate in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Schale von 2 Limetten fein abreiben und beiseite stellen. Saft aus allen Limetten auspressen und 80 ml Limettensaft abmessen. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
3. 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel-,Knoblauchwürfel, Pfefferschote und Tomaten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Mit Geflügelfond auffüllen, kurz aufkochen lassen und in eine große Schale gießen. Limettenschale, Limettensaft und 8 EL Olivenöl zugeben und unterrühren. Frühlingszwiebeln und Oliven zugeben.
4. Kartoffeln abgießen, gut ausdämpfen lassen, noch heiß pellen. In dünnen Scheiben direkt in das Dressing schneiden und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ziehen lassen.
5. Die Blätter von 8 Stielen Minze und Petersilie abzupfen und grob hacken. Zu den Kartoffeln geben und vorsichtig unterheben.
6. Garnelenschwänze am Rücken entlang 2-3 mm einschneiden, den Darm entfernen. Restliche Knoblauchzehen mit einem großen Küchenmesser leicht andrücken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit dem Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit dem Limetten-Kartoffelsalat anrichten und mit den restlichen Kräuterblättern garnieren.

Fettuccine mit Morcheln und Perlhuhnbrust

250 g Fettuccine
40 g kleine getrocknete Morcheln
40 g Schalotten
60 g Butter
Salz, Pfeffer
200 ml Wermut
200 ml Sahne
100 ml Milch
400 g Zucchini
2 Perlhuhnbrüste mit Haut und Knochen
8 Salbeiblätter



1. Für die Sauce Morcheln ca. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Dann putzen, in einem Sieb mehrmals gründlich abspülen, abtropfen lassen, eventuell ausdrücken. Schalotten fein würfeln.. 20 g Butter in einer Sauteuse zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Die Hälfte der Morcheln zugeben, kurz dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wermut ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Milch auffüllen und offen ca. 5 Minuten milde kochen lassen. Mit einem Schneidstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in eine zweite Sauteuse gießen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce vorm Servieren erhitzen und mit dem Schneidstab aufmixen.
2. Zucchini putzen und längs in feine Streifen schneiden. Perlhuhnbrusthaut Richtung Knochen leicht hochziehen. Jeweils 4 Salbeiblätter auf die Fleischseite legen, wieder mit der Haut bedecken. 20 g Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne zerlassen, Perlhuhnbrüste mit der Hautseite nach unten darin bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und wenden. Dann im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-14 Minuten zu Ende braten. Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Vor dem Servieren schräg in dünne Scheiben schneiden.
3. Inzwischen Nudeln in einem großen Topf in reichlich kochendem Wasser bissfest garen, in ein Sieb gießen, dabei 200 – 250 ml Nudelwasser auffangen. Restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Zucchini und restliche Morcheln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Nudelwasser unterschwenken und solange erhitzen, bis sie sämig gebunden sind. Nudeln mit Perlhuhnbrüstchen auf Tellern anrichten. Die Morchelsauce dazu servieren.

Gebratene Polenta-Schnitte mit Amarena-Kirschen

(für 4 Portionen)

1 Vanilleschote
500 ml Milch
25 g Zucker
1 Zitrone
125 g Polenta
1 Eigelb
Fett für die Form
3-4 EL Öl
1 Glas Amarena-Kirschen 360 g)



1. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Milch mit Zucker, Vanilleschote und -mark einmal aufkochen, vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen. Zitronenschale fein abreiben. Vanilleschote entfernen. Milch nochmals aufkochen, Polenta in die kochende Milch einrieseln lassen, dann bei milder Hitze und unter ständigem Rühren 10 Minuten quellen lassen. Polenta beiseite stellen, leicht abkühlen lassen. Eigelb und Zitronenschale unterrühren. Polenta in eine leicht gefettete Form (12x14) geben, mithilfe einer feuchten Palette glatt streichen und kalt werden lassen. Mit Klarsichtfolie bedeckt kalt stellen.
2. Polenta-Masse aus der Form stürzen und in 12 Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Polenta-Würfel darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Minuten rundherum knusprig braten. Polenta-Würfel mit Amarena-Kirschen servieren. Dazu passt aufgeschlagene Sahne mit Vanillemark.