

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**3. März – 7. April 2014**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Auch der Frühling kommt  
in Ellerau ganz prompt!  
24. März 2014**

**Knusprige Spargel-Quiches mit Mangoldsalat**

**Kerbelsuppe mit Radieschen**

**Lachs-Couscous-Päckchen**

**Kaninchenfilet mit Bohnen und Spinat**

**Tartelettes mit Ricotta-Füllung**

## Knusprige Spargel-Quiches mit Mangoldsalat

(für 4 Portionen)

### Spargel-Quiches:

50 g Butter  
1/2 TL gemahlene Muskatblüte  
4 Blätter Filo- oder Strudelteig (ca. 31x30 cm)  
500 g grüner Spargel  
Salz  
2 Eier  
8 EL Milch  
150 g Ziegenfrischkäse  
Piment de Espelette



### Mangoldsalat:

1 TL Dijon-Senf  
4 TL Himbeerkonfitüre  
3 EL milder Weißweinessig  
Salz  
4 EL Traubenkernöl  
100 g roter Mini-Mangold, ersatzweise Baby Leafs

1. Für die Quiche die Butter zerlassen und mit Muskatblüte würzen. 3 Teigblätter nacheinander jeweils mit Muskatbutter bepinseln und aufeinanderlegen. Das 4. Teigblatt auflegen und den Teigblattstapel längs und quer halbieren, sodass 4 Stücke a' 15x15 entstehen. Teig in 4 beschichtete oder gefettete Förmchen legen, vorsichtig an den Rand drücken und mit der restlichen Muskatbutter bepinseln. Überstehende Teigecken mit einer Küchenschere abschneiden. Förmchen beiseite stellen.
2. Spargelenden abschneiden. Die Spargelspitzen 6 cm lang abschneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen.
3. Spargelstangen, Eier, Milch und 75 g Frischkäse fein pürieren. Mit Salz und Piment de Espelette würzen und in die Förmchen verteilen.. Spargelspitzen und restlichen Frischkäse darauf verteilen.
4. Quiches im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf dem Rost auf dem Backofenboden 20 Minuten backen.
5. Für den Salat Senf, Konfitüre, Essig, 2 EL Wasser und Salz verrühren. Öl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern.
6. Spargel-Quiches 5 Minuten ruhen lassen, aus den Förmchen lösen. Mangold und Sauce mischen und mit den Quiches anrichten.

## Kerbelsuppe mit Radieschen

(für 4 Portionen)

180 g Schalotten  
200 g Petersilienwurzeln  
300 g Kartoffeln  
30 g Butter  
100 ml Weißwein  
500 ml Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
100 g Kerbel  
10 Radieschen  
200 ml Schlagsahne  
Muskat  
1-2 EL Zitronensaft



1. Die Schalotten in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzeln und Kartoffel schälen und beides quer in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Petersilienwurzel- und Kartoffelscheiben zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und 300 ml Wasser zugeben, etwas salzen und pfeffern. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Minuten gar kochen. Inzwischen vom Kerbel 10 Stiele beiseite legen. Den restlichen Kerbel mit den feinen Stielen grob schneiden. Radieschen putzen, waschen und in mittlere Würfel schneiden.
3. Sahne zu den fertig gegarten Petersilienwurzeln und Kartoffeln gießen und in einen Küchenmixer füllen. Grob geschnittenen Kerbel zugeben. Alles sehr fein mixen, bis die Suppe eine hellgrüne Farbe hat. Suppe zurück in den Topf gießen, nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Zitronensaft abschmecken.
4. Kerbelsuppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen und mit dem restlichen Kerbel und Radieschen bestreuen.

## Lachs-Couscous-Päckchen

(für 4 Portionen)

500 g Bundmöhren  
3 schlanke Frühlingszwiebeln  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
250 g Instant-Couscous  
1 TL gemahlener Zimt  
2 TL scharfes Currypulver  
350 ml heiße Gemüsebrühe  
1 Zitrone  
½ Bund glatte Petersilie  
4 Scheiben Lachsfilet, ohne Haut, à 150 g



1. Möhren putzen und schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Möhren schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in ½ cm dicke Ringe schneiden.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Möhren und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Couscous mit Zimt und Curry mischen und in die Pfanne geben. Brühe unterrühren und zugedeckt bei sehr milder Hitze 5 Minuten quellen lassen.
3. 2 TL Zitronenschale fein abreiben. Petersilienblättchen hacken. Lachs rundum salzen und pfeffern und mit Petersilie und Zitronenschale bestreuen.
4. Couscous mit einer Gabel auflockern und in die Mitte von 4 Backpapierbögen à 42x38 cm verteilen, Lachs darauf setzen. Zitrone in 6 Scheiben schneiden, halbieren und auf dem Lachs verteilen. Backpapier wie ein Bonbon darüber zusammenfalten, Enden fest zudrehen.
5. Päckchen auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen.

## Kaninchenfilet mit Bohnen und Spinat

(für 2 Portionen)

1 Sternanis  
½ TL schwarze Pfefferkörner  
Salz  
300 g Kaninchenfilet  
4 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
4 Scheiben Pancetta  
100 g abgetropfte weiße Bohnen  
1 TL Kapern  
100 g Blattspinat  
30 g Pecorino



1. Sternanis und Pfefferkörner und ½ TL Salz im Mörser fein zerreiben. Fleisch ringsherum mit der Gewürzmischung einreiben.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kaninchenfilets darin bei milder Hitze 10-12 Minuten von allen Seiten braten. Nach 5 Minuten die Butter dazu geben.
3. Inzwischen Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotte darin andünsten.
4. Pancetta klein schneiden und mit den weißen Bohnen dazugeben. Kapern und Spinat ebenfalls in die Pfanne geben und untermischen. Alles 2 Minuten dünsten.
5. Vom Herd nehmen, Pecorino unter das Gemüse mischen und auf Tellern verteilen. Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen und sofort servieren.

## Tartelettes mit Ricotta-Füllung

(für 8 Stück)

### Mürbeteig:

1 Zitrone  
100 g Puderzucker  
125 g zimmerwarme Butter  
Salz  
1 Ei  
250 g Mehl  
Mehl zum Bearbeiten sowie  
Mehl und Fett für die Förmchen

### Füllung:

2 Eier  
150 g Zucker  
450 g Ricotta  
2 Zitronen  
Salz  
1-2 TL Speisestärke  
1 Eigelb  
2 EL Milch



1. Die Schale von  $\frac{1}{2}$  Zitrone fein abreiben. Puderzucker mit Butter, 1 Prise Salz, Ei, Mehl und Zitronenschale zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig flach drücken und in Klarsichtfolie mindestens 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Füllung Eier und 100 g Zucker in einer Küchenmaschine mit Schneebesen mindestens 10 Minuten weißcremig-dicklich aufschlagen. Ricotta gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Die Schale von den Zitronen fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Eiercreme mit Ricotta, restlichem Zucker, Zitronenschale, Zitronensaft, 1 Prise Salz und der Stärke sorgfältig mischen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2-3 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (11 cm) 8 Kreise aus dem Teig ausstechen. 8 leicht gefettete und gemehlte Tartelettes-Förmchen mit den Teigkreisen auslegen. Die Ränder dabei leicht andrücken. Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen. restlichen Teig zusammenkneten, mit den Förmchen mindestens 30 Minuten kalt stellen.
4. Ricottamasse bis knapp unter den Rand in die ausgelegten Förmchen füllen. Restlichen Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 2-3 mm dünn ausrollen. Aus dem Teig mit einem Teigrad oder Messer 1 cm breite Teigstreifen schneiden. Die Streifen wie ein Gitter über die Ricottamasse legen und am Formrand leicht andrücken.
5. Eigelb mit Milch verquirlen, die Teigstreifen damit bestreichen. Törtchen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 40-45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und die Törtchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus den Formen lösen und sofort servieren. Dazu passt Vanillesahne.