

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

Es ist soweit!
Gesund und munter in die Sommerzeit!
31. März 2014

Quinoa-Salat mit gegrillter Paprika und Gurke

Gemüse-Paella

Gurken-Gazpacho mit Gurkenessig und Zander

Überbackene Schweinefilets mit mediterranem Gemüse

Schaumomelette mit Cassata-Füllung

Quinoa-Salat mit gegrillter Paprika und Gurke

(für 4 Portionen als Vorspeise)

40 g Rosinen
4 EL Orangenlikör
150 g Quinoa
1 rote Chilischote
je 1 gelbe und rote Paprikaschote a' 250 g
450 ml Orangensaft
Salz
400 g Salatgurke
Zucker
3 Stiele Dill
3 Stiele glatte Petersilie
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
2 EL Olivenöl



1. Rosinen im Orangenlikör einweichen. Quinoa in ein Sieb geben und so lange unter fließend warmem Wasser spülen, bis das Wasser klar wird. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten putzen, vierteln und entkernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unterm vorgeheizten Backofengrill 6-8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen und in einem Gefrierbeutel 5 Minuten ausdämpfen lassen. Paprika häuten. Paprikastücke begradigen und in Rechtecke schneiden. Die Abschnitte fein würfeln und beiseite stellen.
2. Den Orangensaft mit Rosinen und Chili in einem Topf einmal aufkochen, mit Salz würzen. Quinoa zugeben, verrühren und zugedeckt bei milder Hitze 10-12 Minuten garen. Danach auf dem ausgeschalteten Herd 20 Minuten quellen lassen. Quinoa in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen, den Saft auffangen. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurke in ca. 1/cm breite Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Salz und 1 Prise Zucker 10 Minuten ziehen, danach in einen anderen Topf abtropfen lassen. Dillstächen abzupfen und fein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
3. Quinoa mit Paprikawürfeln, Dill, Petersilie und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikastücke auf Teller legen, Quinoa-Salat mit Gurkenscheiben darauf anrichten. Aufgefangenen Saft mit Öl verrühren, über den Salat träufeln und servieren.

Gemüse-Paella

(für 4 Portionen)

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250 g Bundmöhren
1 Kohlrabi
1 Fenchelknolle
3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsaat
250 g Paellareis
0,1 g gemahlener Safran
1 TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver
Cayennepfeffer
Salz
500 ml heißer Gemüsefond
400 g weiße Bohnenkerne
100 g Zuckerschoten
1 Zitrone



1. Schalotten in je 6 Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen und schälen. Kohlrabi halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Fenchel putzen und der Länge nach halbieren. Strunk knapp ausschneiden und die Fenchelhälften in je 6 Spalten schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Möhren, Kohlrabi und Fenchel darin bei mittlerer Hitze 6 Minuten rundherum anbraten. Kreuzkümmel und Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitbraten.
3. Reis untermischen und mit Safran, Paprikapulver und etwas Cayennepfeffer bestreuen und salzen. Fond darüber verteilen und den Reis bei milder bis mittlerer Hitze 20-25 Minuten ausquellen lassen, gelegentlich vorsichtig umrühren, dabei den Pfannenboden nicht berühren, damit sich dort eine Kruste bildet.
4. Bohnen in einen Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten und Bohnen in der Paella erhitzen. Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

Gurken-Gazpacho mit Gurkenessig und Zander

(für 4 Portionen)

Gazpacho:

3 dünne Scheiben Baguette
1 Knoblauchzehe
½ grüne Chilischote
2 EL Olivenöl
Meersalz
½ TL getrockneter Estragon
1 Salatgurke
1 kleine weiße Zwiebel
je 150 g gelbe und grüne Paprikaschote
100-150 ml Gemüsefond
1 TL Zucker
grüner Tabasco
4-6 EL Gurkenessig

Einlage:

½ Salatgurke
Meersalz
1 EL Schmand
2 EL geschälte Mandelkerne
4 EL Olivenöl
4 Stiele Dill
8 Zanderfilets, a' 80 g, mit Haut, ohne Gräten
Pfeffer
2 EL Öl



1. Brot, Knoblauch und Chili grob schneiden und mit 3 EL Wasser, Öl, Salz und Estragon mischen. 15 Minuten ziehen lassen. Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, mit dem Sparschäler schälen und grob schneiden. Alles in einem Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren. Falls der Gazpacho zu dick ist, Gemüsefond zugeben. Gazpacho mit Salz, Zucker, Tabasco und Essig würzen, erneut pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb streichen, dabei das Fruchtfleisch sehr gut durchdrücken.
2. Für die Einlage Gurke waschen und ungeschält in sehr dünne Scheiben hobeln. Leicht mit Salz würzen und in einem Sieb 15 Minuten abtropfen lassen. Gurkenscheiben gut ausdrücken und mit dem Schmand mischen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne im Olivenöl hellbraun rösten. Dillspitzen von den Stielen zupfen.
3. Zanderfilets auf der Fleischseite mit Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Fisch 1 Minute ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gazpacho erneut gut durchmischen und mit Salz und Essig abschmecken. Suppe, Gurken und Fischfilets auf Teller verteilen, Mandeln und Mandelöl darübergeben und mit Dill bestreut servieren.

Überbackene Schweinemedallions mit mediterranem Gemüse

(für 8 kleine Portionen)

1 Bund Basilikum
1 grüne Paprikaschote
150 g Creme fraiche
200 weiße Zwiebeln
50 ml Milch
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
2 getrocknete Tomaten
1-2 TL Zitronensaft
1 Zucchini
40 g Parmesan
3 EL Olivenöl
100 g weiche Butter
1 EL Rosinen
1 EL Kapern
2 Eigelb
2 EL Weißweinessig
3 EL Semmelbrösel
Zucker
8 Schweinefilets a' 100 g ca. 3 cm dick
200 ml Tomaten-Sellerie-Saft mit Harissa
2 EL Öl
2 rote Paprikaschoten



1. Basilikumblätter abzupfen und in einem Messbecher mit der Creme fraiche und der Milch fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen.
2. Parmesan fein reiben. Butter mit den Quirlen eines Handrührers schaumig rühren. Eigelbe unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel und Parmesan untermischen. Zwischen Klarsichtfolie ½ cm dick ausrollen. 30 Minuten kalt stellen.
3. Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne im Öl von beiden Seiten kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Paprika vierteln, entkernen mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der mittleren Schiene 15 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken. Dann häuten und grob schneiden.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin in 10 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Rosinen und Kapern zugeben, mit Salz, Pfeffer und Essig und 1 Prise Zucker würzen. Paprika zugeben, mit Tomatensaft ablöschen und 2 Minuten bei milder Hitze kochen.
6. Parmesankruste auf die Größe der Medallions zuschneiden, auf den Medallions verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten garen, bis die Kruste gebräunt und das Fleisch gar ist. Fleisch mit Gemüse und der Basilikumcreme auf Tellern anrichten.

Schaumomelette mit Cassata-Füllung

(für 4 Portionen)

Füllung:

80 g getrocknete Soft-Aprikosen

50 g Zartbitter-Schokolade

30 g getrocknete Cranberrys

2 Orangen

Vanilleschote

250 g Magerquark

100 g Mascarpone

4 EL Puderzucker

Schaumomelettes:

4 Eier

1 TL abgeriebene Zitronenschale

Salz

80 g Zucker

30 g Mehl

30 g Speisestärke

40 g Butter

2 EL Puderzucker



1. Für die Füllung die Aprikosen fein würfeln. Die Schokolade mit einem Sparschäler fein hobeln. Cranberrys fein hacken. Von 1 Orange $\frac{1}{2}$ TL Schale dünn abreiben, dann beide Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den herabtropfenden Saft auffangen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Quark, Mascarpone, Orangenschale, 3 EL vom aufgefangenen Orangensaft, Puderzucker und Vanillemark verrühren. Je $\frac{2}{3}$ der Schokolade, der Cranberrys und Aprikosen untermischen.
2. Für die Schaumomelettes die Eier trennen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben und mit der Zitronenschale gut verrühren. Die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers steif schlagen, dann nach und nach den Zucker einrieseln lassen und 2 Minuten zu einem cremig festen Eischnee schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Mehl und Speisestärke darauf sieben. Vorsichtig mit einem Teigspatel unter die Eimasse heben.
3. 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen (20 cm). $\frac{1}{4}$ des Teigs in die Pfanne geben und glatt streichen. 1 Minute bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 4-5 Minuten goldbraun backen. Das fertige Omelette vorsichtig auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen, abgedeckt mit einem 2. Teller warm halten. Die restliche Masse mit der übrigen Butter ebenso verarbeiten. Jeweils $\frac{1}{4}$ der Quarkcreme und der Orangen auf ein Omelette geben, das halb über die Füllung klappen. Mit der restlichen Schokolade, den restlichen Cranberrys und Aprikosen bestreuen und mit Puderzucker bestäubt servieren.