

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

**Tapas, Spaghetti, Bulgur, Polenta und Risotto:
mehr Mittelmeer geht nicht – unser Motto!**
7. April 2014

Tapas mit Räucherlachscreme mit Estragon

Bulgur-Auflauf

Spaghetti mit Krebsfleisch, Avocado und Grapefruit

Gefüllte Perlhuhnbrust auf Steinpilzrisotto

Süße Polenta mit Vanille und Kompott

Tapas mit Räucherlachscreme mit Estragon

(für 12-16 Portionen)

300 g Räucherlachs
150 ml Sahne
40 g Schalotten
25 g Estragon
150 g kalte Creme fraiche
Salz
Pfeffer
Baguettescheiben



1. Lachs in grobe Stücke schneiden und 20 Minuten ins Gefrierfach legen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Schalotten fein würfeln und in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden.
2. Lachs, Schalotten und Creme fraiche in 2 Portionen in einem Blitzhacker kurz pürieren. Mit dem Estragon in einer Schüssel mischen und vorsichtig salzen und pfeffern.
3. Baguettescheiben rösten und mit der Creme bestreichen. Mit Estragonblättchen garnieren.

Bulgur-Auflauf

(für 4-6 Portionen)

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote und 1 grüne Chilischote
60 g Datteln
100 g Spitzpaprika
100 g Tomaten
30 g Pistazienkerne
10 EL Olivenöl
200 g Bulgur
550 ml Gemüsefond
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriandergrün
200 g cremiger Schafskäse
Salz, Pfeffer
1-2 TL Harissa
5 EL Zitronensaft
250 g griechischer Joghurt
1-2 TL getrocknete Minze



1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chilischote fein hacken. Datteln entsteinen und fein würfeln. Spitzpaprika putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Tomaten in ½ cm große Stücke schneiden.
2. Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. Bulgur zugeben, kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond auffüllen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 15-18 Minuten bissfest garen.
3. Inzwischen die Petersilienblätter abzupfen. Petersilienblätter und Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Schafskäse abtropfen lassen und grob zerkrümeln. Tomaten, Spitzpaprika, Datteln, Pistazien, 6 EL Olivenöl und die gehackten Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Harissa und 3 EL Zitronensaft würzen.
4. Bulgurmischung in eine ofenfeste Form (26 cm) geben, mit Schafskäse bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten goldbraun backen.
5. Den Joghurt mit dem restlichen Zitronensaft und der Minze verrühren und zum Auflauf servieren.

Spaghetti mit Krebsfleisch, Avocado und Grapefruit

(für 4 Portionen)

60 g frischer Ingwer
100 g Zwiebeln
10 Stiele Basilikum
350 g Grapefruit
250 g Avocados
300 g Krebsfleisch
3 EL Sonnenblumenöl
300 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
400 g Spaghetti



1. Ingwer und Zwiebeln fein würfeln. Basilikumblätter abzupfen und beiseite stellen. Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Grapefruitsfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel im Ganzen aus der Schale heben und quer in 5 mm breite Scheiben schneiden. Avocadoscheiben zur Grapefruit geben. Krebsfleisch in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Mit Sahne ablöschen und einmal aufkochen. Krebsfleisch zugeben und darin erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.
4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen. Nudeln in die Pfanne zur Krebsauce geben und ca. 1 Minute erwärmen. Nudeln mit Avocadosalat auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Gefüllte Perlhuhnbrust auf Steinpilzrisotto

(für 4 Portionen)

20 g getrocknete Steinpilze
60 g Schalotten
1 Bund Petersilie
100 g weiße Champignons
30 g Butter
1200 ml Geflügelfond
280 g Risottoreis
150 ml Wermut
10 g fein geriebener Parmesan
2 EL Semmelbröseln
170 g Perlhuhnbrust
½ Knoblauchknolle
2-3 EL Olivenöl



1. Die getrockneten Steinpilze 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. 40 g Schalotten fein würfeln. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Champignons putzen, Stiele entfernen. Steinpilze in einem Sieb abtropfen lassen, danach mit den Händen gut ausdrücken. Steinpilze und Champignons im Blitzhacker fein hacken. 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Schalotten darin bei nicht zu großer Hitze in ca. 2 Minuten farblos dünsten. Pilze dazugeben, bei starker Hitze 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Petersilie zum Schluss unterheben. (Falls die Pilze Wasser ziehen, solange braten, bis es komplett verdunstet ist.) Die Steinpilzpaste beiseite stellen.
2. Für den Risotto 20 g Schalotten fein würfeln. Geflügelfond in einem Topf einmal aufkochen. In einem anderen Topf 10 g Butter zerlassen, Schalotten darin bei nicht zu starker Hitze in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Mit soviel kochendem Fond bedecken, dass der Reis knapp bedeckt ist, und offen 15-17 Minuten garen. Nach und nach den restlichen Fond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 10 g Butter und den Parmesan unterrühren, Risotto 2 Minuten ruhen lassen.
3. Die Steinpilzpaste in einer Schüssel mit den Semmelbröseln vermengen. Die Haut einer Perlhuhnbrust leicht anheben, Masse mit einem Einweg-Spritzbeutel darunterspritzen und leicht andrücken. Die Knoblauchknolle längs in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Perlhuhnbrust mit der Hautseite nach unten hineingeben und zusammen mit dem Knoblauch bei nicht zu starker Hitze 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Perlhuhnbrust wenden, auf den Knoblauch legen und im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Risotto sofort servieren.

Süße Polenta mit Vanille und Kompott

(für 4 Portionen)

2 Orangen a' 150 g
2 Äpfel a' 200 g
1 Pk. Vanillezucker
½ Vanilleschote
500 ml Milch
40 g Zucker
1 Prise Salz
50 g Minuten Polenta
50 ml Schlagsahne
2 EL gehackte Pistazienkerne



1. Für das Kompott die Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den Saft dabei auffangen. Äpfel vierteln und entkernen, Viertel in je 4 Spalten schneiden. Äpfel, Orangenfilets und aufgefangenen Orangensaft mit 1 Pk. Vanillezucker in einen Topf geben. Alles abgedeckt ca. 2 Minuten kochen und beiseite stellen.
2. Für die Polenta die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Zucker und 1 Prise Salz, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen. Polenta einstreuen, dabei kräftig mit einem Schneebesen verrühren. Bei milder Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten kochen. Vanilleschote entfernen und Sahne unterrühren. Polenta mit Orangen-Apfel-Kompott und 2 EL gehackten Pistazienkernen bestreut servieren.