

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
6.Oktober – 10.November 2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Türkische Zigarren kann man neuerdings auch essen,
sie müssen sich mit Graupen, Schollen und Poularden messen!**
20. Oktober 2014

Zigarren-Börek

Graupen auf Veltliner Art mit Bresaola

Schollengratin mit Hummersuppe, Brokkoli und Zucchini

Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Maispoularde und Trauben

Französische Schokoladentarte

Zigarren-Börek

(Zutaten für 4 Personen)

400 g Feta, zerkrümelt
1 Bund frische Kräuter
(Petersilie, Basilikum,
Minze, Schnittlauch, Dill,
Koriander), fein gehackt
½ TL getrocknete Minze
½ TL Pul Biber
1 Ei, leicht verquirlt
2 EL Olivenöl
4 Blätter Filoteig
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Braten



1. Den Feta mit den frischen Kräutern, der getrockneten Minze, den Paprikaflocken, dem verquirlten Ei und 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Großzügig mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen.
2. Auf der Arbeitsfläche 1 Blatt Filoteig ausbreiten. (In der Zwischenzeit den restlichen Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit er nicht austrocknet). Das Blatt mit einem scharfen Messer quer halbieren. Ein Achtel der Füllung entlang der vorderen Kante verteilen, dabei vorn, rechts und links einen Rand von 1,5 cm frei lassen. Den Teig nun von beiden Seiten über die Füllung schlagen, dann vom unteren Ende so aufrollen, dass eine Zigarre entsteht. Die Füllung beim Aufrollen zurechtdrücken, sodass sie innerhalb der Teighülle eine gleichmäßige, kompakte Form annimmt. Die restliche Füllung und den übrigen Teig auf dieselbe Weise verarbeiten.
3. In einer Pfanne etwas Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Röllchen 4-5 Minuten goldbraun anbraten, dabei wenden, damit sie gleichmäßig bräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Graupen auf Veltliner Art mit Bresaola (Zutaten für 4 Personen)

2,5 l Hühnerbrühe
2 ½ EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
500 g Perlgraupen
200 g Bresaola in dünnen Scheiben,
in Streifen geschnitten
50 g Butter in Stückchen
120 g Parmesan, gerieben
Meersalz



1. Die Brühe in einen Topf geben und zum Köcheln bringen. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin 1-2 Minuten anschwitzen. Die Graupen untermischen und 1-2 Minuten rösten, dann die Brühe angießen. Bei schwacher Hitze und gelegentlichem Umrühren etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Graupen weich sind.
2. Bresaola, Butter und Parmesan hinzufügen und rasch untermischen. Die Graupen sollen die Konsistenz eines Risottos haben. Mit Salz abschmecken und servieren.

Schollengratin mit Hummersuppe, Brokkoli und Zucchini

(Zutaten für 4 Personen)

8 Schollenfilets
1 Dose Campell's Hummersuppe
oder eine andere Marke
½ Dose Sahne
1 Zucchini
1 Brokkoli
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
200 ml sahn
1 Eigelb
Olivenöl zum Braten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer



1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Fischfilets salzen und pfeffern, mit der Innenseite nach innen aufrollen und in eine ofenfeste Form legen.
2. Zucchini und Brokkolistrunk in Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen in Stücke brechen. Gemüse und Knoblauchzehen in einer Pfanne ein paar Minuten in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse zum Fisch in die Form geben. Die Suppe mit einer halben Dose Sahne mischen und über Fisch und Gemüse gießen. Etwa 10 Minuten im Ofen backen.
4. Die Sahne aufschlagen und das Eigelb einrühren. Die Sahne auf den Auflauf geben und weitere 5 Minuten backen. Mit gepressten Kartoffeln oder Reis servieren.

Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Maispoularde und Trauben

(für 4 Portionen)

- 1 Maispoularde (ca. 1,4 kg; vom Metzger in 2 Oberkeulen, 2 Unterkeulen, 2 Flügelstücke und 4 Brustfiletstücke am Knochen geteilt)
- 8 EL Olivenöl
- 3 EL Limettensaft
- 2 TL grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 500 g rote Zwiebeln
- 600 g kleine Kartoffeln
- 300 g Hokaido-Kürbis
- 4 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 12 Stiele Thymian
- 200 ml Wermut
- 200 ml Geflügelfond
- Salz
- 150 g kernlose helle Trauben



1. Poulardenstücke in eine Schüssel legen, 2 EL Öl, Limettensaft, Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben. Alles mit den Händen gut einmassieren. Kalt stellen.
2. Zwiebeln vierteln. Kartoffeln schälen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Kürbis putzen, Kerne entfernen. Kürbis in 12 Spalten schneiden, Spalten halbieren. Knoblauch andrücken.
3. 3 EL und Butter in einem großen Schmortopf erhitzen, Poulardenstücke darin auf beiden Seiten scharf anbraten und herausnehmen. restliches Öl zugeben, Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer, 6 Stiele Thymian und abgetropfte Kartoffeln darin bei starker Hitze 2 Minuten braten, mit Pfeffer würzen. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Ober und Unterkeulen mit der Hautseite nach oben zugeben, Fond und 100 ml Wasser zugießen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 20 Minuten offen garen. Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis und restliche Poulardenstücke zugeben und weitere 20 Minuten garen.
4. Restliche Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Schmortopf aus dem Backofen nehmen, Thymianstiele, Knoblauch und Lorbeer entfernen. Trauben und Thymianblätter zugeben und servieren.

Französische Schokoladentarte

200 g Butter
200 g Zartbitterschokolade
4 Eier
200 g Zucker
2 EL Mehl
Puderzucker zum Bestäuben



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und eine Springform (26 cm) mit etwas Butter einfetten. Die Schokolade in kleine Stücke brechen.
2. Schokolade und restliche Butter in eine Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad unter gelegentlichem Rühren schmelzen.
3. Eier und Zucker in einer Schüssel mit den Rührstäben des Handrührgeräts einige Minuten schaumig schlagen und unter die Schokomischung rühren. Das Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Springform gießen, glatt streichen und auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 25 Minuten backen.
4. Den fertigen Kuchen etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.