

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

**Makrele, Kürbis, Lamm und noch mehr Fisch,
kommt am Ende eine Creme brulee' auf den Tisch!**
27. Oktober 2014

Makrelensalat

Kürbis-Frittata

Speck-Zander mit Linsen

Lammragout

Kaffee-Schoko-Creme-brulee'

Makrelensalat

(für 4 Portionen)

200 g Fenchel
2 Frühlingszwiebeln
150 g Staudensellerie
200 g Gurke
120 g Tomate
1 rote Zwiebel
100 g Römersalat
7 EL Olivenöl
1 reife Avocado
Fleur de sel, Pfeffer
2 EL milder Weißweinessig
4 dünne Scheiben Baguette
2 EL Öl
4 frische Makrelenfilets a' 80 g
Zitronensaft



1. Fenchel, Frühlingszwiebeln, Sellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, fein würfeln. Tomate vierteln, entkernen und würfeln. Rote Zwiebel in Streifen schneiden. Salat putzen und grob schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen, würfeln. Alles mit 5 EL Olivenöl, Fleur de sel, Pfeffer und Essig mischen.
2. Brot in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten hellbraun rösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Makrelen mit der Hautseite nach unten in 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne 3-4 Minuten braten. Wenden und eine Minute fertig braten. Salat mit Brot und Makrelenfilets auf Tellern anrichten. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Fleur de sel würzen.

Kürbis - Frittata

(für 2 Portionen)

250 g Kartoffeln
200 g Kürbis
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
3 Eier
50 ml Schlagsahne
Muskat
60 g frischer Bergkäse
1 EL Butter
1 EL glatte Petersilie



1. Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kürbis schälen, entkernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Kürbis darin bei nicht zu starker Hitze 10-15 Minuten weich garen, aber nicht braun und knusprig. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bergkäse grob raspeln.
3. Butter in einer kleinen ofenfesten Pfanne (22 cm) zerlassen. Kartoffeln und Kürbis darin verteilen. Eimasse zugeben und kurz stocken lassen. Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten stocken lassen.
4. Pfanne aus dem Ofen nehmen, mit fein gehackter glatter Petersilie bestreuen und die Frittata in Stücke schneiden und servieren.

Speck-Zander mit Linsen

(für 2 Portionen)

100 g schwarze Linsen
Salz
4 Zanderfilets a' 120 g
Pfeffer
4 Scheiben durchwachsenen Speck a' 10 g
1 kleiner Apfel
1 EL Zitronensaft
1 Schalotte
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
1 Frühlingszwiebel
1 EL Butter
150 ml Gemüsefond
½ TL Speisestärke
50 ml alter Balsamico
2 EL Öl



Weinempfehlung: Sauvignon Blanc

1. Linsen in kochendem Wasser 25-30 Minuten gar kochen. In den letzten 5 Minuten mit Salz würzen. Linsen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zanderfilets mit Pfeffer würzen, mit je 1 Scheibe durchwachsenen Speck fest einwickeln und auf die Nahtseite des Specks legen. Den Apfel vierteln, entkernen, sehr fein würfeln und mit Zitronensaft mischen. Schalotte fein würfeln. Blätter der Petersilie und Spitzen vom Dill abzupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Linsen zugeben, mit Gemüsefond auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Die Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Specknahtseite 3 Minuten braten, wenden und weitere 3 Minuten braten.. Äpfel und Frühlingszwiebel zugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Linsengemüse, Fisch, Äpfel und Frühlingszwiebeln auf einer Platte anrichten, mit den Kräutern bestreut servieren.

Lammragout

(für 2 Portionen)

80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
180 g Möhren
1 Bio-Orange
1 TL grobes Meersalz
340 g ausgelöster Lammrücken
Pfeffer
2 EL Olivenöl
50 ml Rotwein
200 ml Kalbsfond
1 1/2 TL Speisestärke
3 Stiele Oregano
2 EL Creme fraiche



Weinempfehlung: ein fruchtiger Merlot oder Nero d' Avolo

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Orange waschen, abtrocknen, von einer Hälfte die Schale in dünnen Streifen abschneiden. Restliche Schale fein abreiben und mit 1 TL Meersalz mischen. Orange halbieren, den Saft auspressen. Lammrückenfilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne (oder einem Topf) erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten braun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in die Pfanne geben und hellbraun anbraten. Mit Rotwein und Orangensaft ablöschen, einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen, Orangenschale zugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit leicht binden. Fleisch zugeben und 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Die Blätter vom Oregano abzupfen und mit Creme fraiche zum Ragout geben. Ragout mit Orangensalz würzen.

Kaffee-Schoko-Creme-brulee'

(für 6 Portionen)

1 Vanilleschote
2 EL Espresso-Bohnen
250 ml Schlagsahne
250 ml Milch
50 g Muscovado-Zucker
100 g Zartbitter-Kuvertüre (70% Kakaoanteil)
4 Eier
60 g Zucker



1. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Espresso-Bohnen, Vanillemark und -schote, Sahne, Milch und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Kuvertüre fein hacken. Espressomilch erneut aufkochen, Kuvertüre einrühren und schmelzen lassen. Masse durch ein Sieb gießen und etwas abkühlen lassen. Eier leicht aufschlagen und mit der lauwarmen Espressomilch verrühren.
3. 6 ofenfeste Formen (à 150 ml Inhalt) in einer Saftpfanne oder ein tiefes Backblech stellen und die Crememasse in die Formen füllen. Kochendes Wasser ca. 2 cm hoch in die Saftpfanne füllen und die Cremes im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Formen aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und bis zum Servieren kalt stellen.
4. Die Schalen kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit ca. 1 EL Zucker bestreuen. Zucker mit einem Brenner karamellisieren und sofort servieren.