

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

**Von Italien nach Portugal,
das geht beim Kochen allemal!**
3. November 2014

Crostini mit Leber-Pate'

Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe

Roh marinierter Wolfsbarsch mit Mango

Kaninchen mit jungem Knoblauch

Pasteis de Belem

Crostini mit Leber-Pate'

(für 8 Crostinis)

300 g Geflügelleber
3 EL Rotwein (Chianti)
3 EL Vin Santo
70 g Butter
1 EL kleine Kapern
2-3 Sardellenfilets
10 Stiele Thymian
2-3 Stiele glatte Petersilie
300 g geriffelte Tomaten
2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2-3 Stiele basilikum
8 Scheiben Bauernbrot



1. Leber putzen (Äderchen und Häutchen oder Sehnen entfernen) und mit Küchenpapier abtupfen. Leber in eine Schüssel geben, Rotwein und Vin Santo zugießen und 1 Stunde kalt stellen. 60 g Butter in einem Topf zerlassen und beiseite stellen.
2. Inzwischen Kapern in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Sardellen abtupfen und fein hacken. Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Tomaten putzen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Schüssel verrühren.
3. Leber in einem Sieb abtropfen lassen, Rotwein und Vin Santo dabei auffangen. Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Leber darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Rotwein und Vin Santo zugeben und offen bei starker Hitze 1-2 Minuten braten. Kapern, Sardellen, Thymian und Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.
4. Die Leber mit der zerlassenen Butter in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden. Tomaten und Basilikum mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Brotscheiben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene goldbraun grillen. 4 Brote mit Leber-Pate' bestreichen, restliche Brote mit Tomatenstücken belegen, nach Belieben mit Thymian bestreut servieren.

Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe

(für 4 Portionen)

60 g Schalotten
2 EL Öl
500 g Süßkartoffeln
200 g rote Linsen
2 Lorbeerblätter
500 ml Geflügelfond
2 EL weiße Tahine (Sesampaste)
Salz
6 Stiele glatte Petersilie
1 EL ungeschälte sesamsaat
1 TL Fenchelsaat
1 TL Koriandersaat
1 TL grobes Meersalz
½ TL Piment de Espelette
2 Hähnchenbrustfilets a' 200 g
3 EL Öl



1. Für die Suppe die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen unterrühren. Lorbeer, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen.
2. Für die Spieße Sesam, Fenchel, Koriander und Meersalz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Mit Piment de Espelette mischen. Hähnchenbrüste längs in 4 Streifen schneiden, etwas flach drücken und jeweils wellenförmig auf einen Spieß stecken. Rundum mit der Gewürzmischung bestreuen.
3. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten rundum goldbraun braten, dabei einmal wenden.
4. Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, Tahine zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Suppe mit den Spießen anrichten.

Roh marinierter Wolfsbarsch mit Mango

(Zutaten für 4 Personen)

120 g gewürfeltes rohes Wolfsbarschfilet
120 g gewürfelte Mango
Saft von ½ Zitrone
Salz
1 TL gehackter Ingwer
1 Spritzer Tabasco
1 geschälter,
in feine Streifen geschnittener Apfel
(Granny Smith, mit 1 EL Zitronensaft mariniert)
Kerne von 1 Granatapfel
1 EL in feine Streifen geschnittene Minze



1. Wolfsbarsch, Mango, Zitronensaft, Salz, Ingwer und Tabasco mischen. 1 Stunde marinieren.
2. Wolfsbarschsalat in tiefe Teller verteilen. Mit Apfelstreifen, Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Kaninchen mit jungem Knoblauch

(für 4 Portionen)

1 Kaninchen (ca. 1,6 kg)
4 junge Knoblauchknollen
10 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
8 Thymianzweige
1 kleiner Lorbeerzweig
250 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond



1. Kaninchen zwischen den Gelenken in je 2 Keulen und Vorderläufe zerteilen. Aus dem Rückenstück Nieren und Leber herauslösen. Nieren aus dem Fettmantel lösen. Rückenstück mit einem Küchenbeil oder einem schweren Messer in 2 gleichgroße Stücke teilen. Von den Knoblauchknollen die äußeren beiden Blattschichten entfernen. Jede Knolle längs halbieren.
2. in einem Bräter 5 EL Olivenöl erhitzen. Keulen, Vorderläufe und Rückenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Leber und Nieren nur mit Pfeffer würzen. Alle Kaninchenteile rundum bei starker Hitze anbraten. Rückenteile, Leber und Nieren aus dem Bräter nehmen und abgedeckt beiseite stellen.
3. Halbierte Knoblauchknollen, Thymian und Lorbeer in den Bräter geben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, mit Geflügelfond und dem restlichen Olivenöl auffüllen. Kaninchen und Knoblauch offen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 50-60 Minuten garen, dabei mehrmals mit dem Sud übergießen. Nach 30 Minuten die Rückenstücke, Leber und Nieren in den Bräter geben. Kaninchenteile mit dem Sud auf einer Platte oder im Bräter servieren.
4. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

Pasteis de Belem

(Zutaten für 12 Stück)

270 g Butter-Blätterteig
1 TL Butter
500 ml Milch
275 g Zucker
2 EL Mehl
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
1 Ei
5 Eigelbe
60 g brauner Zucker



1. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Teig entrollen und auf ca. 45x26 cm ausrollen. Aus dem Teig 10 Kreise a' 10 cm ausstechen. Übrigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aufeinanderlegen, erneut ausrollen und 2 weitere Kreise ausstechen.
2. 1 Muffinblech fetten. Mulden mit den Teigkreisen auslegen, andrücken und kalt stellen.
3. Butter und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Mehl sieben, Zucker und Salz zufügen, mischen und unter kräftigem Rühren unter die Milch rühren. Nochmals aufkochen. Topf vom Herd nehmen.
4. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen. Vanillemark, Ei und Eigelbe unter die Creme rühren. Creme in die mit Blätterteig ausgelegten Mulden geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 12-14 Minuten backen. Törtchen herausnehmen, auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen und aus den Förmchen nehmen. Törtchen gleichmäßig mit jeweils 1 TL braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner oder unter dem Grill des Backofens goldbraun karamellisieren.