

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

Das letzte Mal im Jahr das Mittelmeer!
Was soll's: im nächsten gibt's mehr!
10. November 2014

Toast mit Avocado-Dip

Cremige Maronen-Kartoffelsuppe

Saiblingsfilets im Steinpilz-Kürbis-Fond

Doppeltes Iberico-Kotelett mit Tomatensalat

Feigen-Tarte-Tatin mit Orangen-Sternanis-Sauce

Toast mit Avocado-Dip

(für 2 Portionen)

1 reife Avocado
80 g Mayonnaise
50 g Magerjoghurt
Salz
Cayennepfeffer
4 Stiele Koriandergrün
2 Eier
50 ml Milch
60 g Cheddar
400 g Kastenweißbrot
60 g Geflügelaufschnitt in dünnen Scheiben
40 g Butter
½ TL edelsüßes Paprikapulver



1. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und mit Mayonnaise, Magerjoghurt, Salz und Cayennepfeffer fein pürieren. Kalt stellen. Blätter vom Koriandergrün abzupfen und mit feuchtem Küchenpapier bedecken.
2. Eier mit Milch, Salz und Cayennepfeffer in einer großen Arbeitsschale verquirlen. Cheddar in dünne Scheiben schneiden. Kastenweißbrot in 4 ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Brotrinde abschneiden. Brotscheiben in die Eiermilch tauchen, sodass sie von beiden Seiten leicht getränkt sind.
3. Geflügelaufschnitt und den Käse auf 2 Scheiben verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Je 1 restliche Brotscheibe darauflegen und leicht andrücken.
4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Toast darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Toasts herausnehmen, diagonal halbieren und mit Paprikapulver bestreuen. Toast mit Dip und Koriander servieren.

Cremige Maronen-Kartoffelsuppe

(für 4 Portionen)

30 g Schalotten
300 g Kartoffeln
200 g Pastinaken
45 g Butter
1 Lorbeerblatt
100 ml trockener Weißwein
830 ml heiße Gemüsebrühe
400 ml Milch
300 g geschälte Maronen
60 g Zucker
Piment de Espelette
6 g getrocknete Steinpilze
Fleur de sel
15 g Bund Schnittlauch
1 Beet Gartenkresse
8 EL Rapskernöl
Zitronensaft



1. Schalotte fein würfeln, Kartoffeln und Pastinaken schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. 30 g Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln und Pastinaken zugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren dünsten.
2. Lorbeer, Wein und Brühe zugeben und zugedeckt aufkochen. Milch zugeben, erneut zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
3. 100 g Maronen sechsteln. Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. 80 ml Brühe zugießen. Maronen unterrühren und bei milder Hitze kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Restliche Butter unterrühren. Mit Piment de Espelette würzen und beiseite stellen.
4. Steinpilze im Blitzhacker fein mahlen, mit 3 TL Fleur de sel mischen und beiseite stellen. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Kresse kurz unter den Blättchen vom Beet schneiden, mit Schnittlauch und Öl verrühren.
5. Restliche Maronen 5 Minuten in der Suppe erhitzen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und mit 1-2 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit Karamell-Maronen und Kräuteröl garnieren und das Steinpilzsalz dazu reichen.

Saiblingsfilets mit Steinpilz-Kürbis-Fond

(Zutaten für 4 Portionen)

12 geputzte in Scheiben
geschnittene Steinpilze
2 EL Butter
120 g in Rauten geschnittener Kürbis
2 fein geschnittene Lauchzwiebeln
1 abgezogene Knoblauchzehe
Salz
1 Msp. gemahlener Kümmel
weißer Pfeffer aus der Mühle
50 ml Weißwein
200 ml Erdäpfelfond
1 EL grob gezupfter Kerbel
8 Saiblingsfilets a' 60 g
1 EL Zitronensaft



Erdäpfelfond:

500 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
Meersalz
5 schwarze Pfefferkörner
50 g grob gewürfelte Karotten
1 grob gewürfelte Zwiebel
1 kleine Porreestange
1 Stängel glatte Petersilie

Weinempfehlung: Riesling aus dem Kremstal von Nigl

1. Alle Zutaten für den Erdäpfelfond in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20 Minuten kochen. Anschließend den Fond abgießen. Kartoffeln anderweitig verwenden.
2. Steinpilze in aufgeschäumter Butter auf beiden Seiten anbraten. Kürbis, Lauchzwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Kümmel und weißem Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen. Mit Erdäpfelfond aufgießen, einmal aufkochen. Kerbel unterheben. Beiseite stellen.
3. Saiblingsfilets mit Salz, Zitronensaft und weißem Pfeffer würzen. In einem Dämpfer etwa 2 Minuten dämpfen. Der Saibling sollte noch leicht glasig sein.
4. Steinpilze und Kürbis im Fond auf vorgewärmte Teller verteilen. Saiblingsfilets darauf setzen.

Doppeltes Iberico-Kotelett mit Tomatensalat

(für 4 Portionen)

6 Pimentkörner
1 TL schwarzer Pfeffer
1 getrocknete Chilischote
1 TL Koriandersaat
1 TL Fenchelsaat
Salz
brauner Zucker
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 doppelte Iberico-Koteletts a' ca. 500g
1 EL Olivenöl



Tomatensalat:

4 EL milder Apfelessig
Piment de Espelette
brauner Zucker
Salz, Pfeffer
1 Dose Kichererbsen, 240 g
1000g gemischte Tomaten
2 rote Zwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl
5 Stiele glatte Petersilie
6 Stiele Basilikum

1. Für die Koteletts Piment, Pfeffer, Chili, Koriander- und Fenchelsaat kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gewürze abkühlen lassen und im Mörser mit 1 TL Salz und ½ TL braunem Zucker fein mahlen. Paprikapulver untermischen. Koteletts trocken tupfen, auf allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben und beiseite stellen.
2. Für den Tomatensalat Apfelessig mit einer Prise Piment de Espelette und 1-2 EL braunem Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl zugeben. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Tomaten, Kichererbsen und Zwiebeln vorsichtig in einer Schale mit dem Dressing mischen und 20 Minuten ziehen lassen.
3. Eine Grillpfanne mit Öl ausstreichen und stark erhitzen. das Fleisch darin auf allen Seiten scharf anbraten. In eine ofenfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 18-20 Minuten garen. Das Fleisch anschließend im ausgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Ofentür 3-4 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen. Petersilie grob hacken und mit dem Basilikum zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, braunem Zucker und Piment de Espelette abschmecken und mit den Koteletts servieren.

Feigen Tarte Tatin mit Orangen-Sternanis-Sauce

(für 6 Portionen)

6 reife blaue Feigen
160 g Zucker
45 g kalte Butter
20 g kandierte Zitronen- und Orangenzesten
80 g Marzipanrohmasse, in Flocken
6 ausgestochene Blätterteigkreise,
1 cm dick, 11 cm Durchmesser
2-3 Bio-Orangen
30 g Zucker
2 ganze Sternanis
½ Stange Zimt
2 cl Orangenlikör
Saft von ½ Zitrone



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Tartes die Feigen waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zucker in einer Kasserolle karamellisieren und die kalte Butter in Stückchen unterrühren, bis sich beides gut verbunden hat. Den Karamell rasch in die Förmchen gießen, er sollte den Boden komplett bedecken. Legen Sie die Förmchen kreisförmig mit den Feigen aus und streuen Sie die kandierten Zitruszesten locker darüber. Das Marzipan in Flöckchen darauf verteilen und die Förmchen auf einem Backblech für 6 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Inzwischen die Blätterteigplatten mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Förmchen herausnehmen, mit den Teigkreisen belegen und diese leicht andrücken. Die Tartes auf der untersten Schiene etwa 20 Minuten backen.
2. Für die Sauce die Orangen heiß waschen, trocknen, hauchdünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Die Zesten in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken, kurz aufkochen lassen und kalt abschrecken. Die Orangen auspressen und ¼ l Saft abmessen. Zucker und Gewürze karamellisieren lassen, dann mit Orangenlikör und Zitronensaft ablöschen und alles köcheln lassen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat, bei Bedarf etwas Wasser angießen. Fügen Sie dann den Orangensaft zu und reduzieren Sie alles auf 150 ml. Die Sauce passieren, die Orangenzesten 1-2 Minuten bei schwacher Hitze mitgaren und die Orangensauce beiseite stellen.
3. Die Tartes mit etwas Puderzucker besieben und 5 Minuten weiterbacken. Lassen Sie anschließend die Förmchen für 3 Minuten im ausgeschalteten, geöffneten Backofen ruhen. Anschließend die Tarte auf Teller stürzen.
4. Die Orangensauce auf Tellern verteilen, die Tartes auflegen und servieren.