

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
23. Februar – 30. März 2015
www.kochen-mit-klaus.de

**Marokko, Italien, Spanien und Frankreich,
die mediterrane Auswahl ist dort sehr reich!**
3. März 2015

Provençalischer Salat

Basilikum-Schaumsuppe mit Tomate und Mozzarella

Skrei mit Fenchelkartoffeln

Gemüse – Couscous mit Datteln

Süße Migas mit Schoko-Creme

Provençalischer Salat

(für 4 Portionen)

2-3 Saftorangen
3 TL getrocknete Lavendelblüten
20 g Honig
4 TL Traubenkernöl
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g Fenchel 250 g rote Paprikaschote
250 g Chicoree
120 g Romanasalatherzen
250 g mittelgroße Strauchtomaten
50 g Buchweizen
4 Ziegenfrischkäsetaler a' 20 g



1. Für das Dressing von 1 Orange die Schale mit dem Zestenreisser in feinen Streifen abziehen, Zesten zweimal in wenig kochendem Wasser blanchieren. Aus allen Orangen ca. 200 ml Saft auspressen. Saft mit 2 TL Lavendel in einem Topf bei starker Hitze auf 4 EL einkochen. Warme Reduktion mit Honig, Traubenkernöl, Essig, Olivenöl, restlichem Lavendel und Orangenresten in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fenchel putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Fenchel in 12-14 Spalten schneiden, Fenchelgrün in eine Schale mit Wasser legen. Paprika putzen, vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad 6-8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben, 5 Minuten ausdämpfen lassen und die Haut abziehen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Chicoree putzen, längs halbieren und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Romanasalat putzen, längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Chicoree und Romanasalat waschen und trocken schleudern. Tomaten putzen, Stielansätze keilförmig herausschneiden, Tomaten vierteln. Buchweizen mit 1 Prise Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Käse auf einem flachen Teller mit wenig Dressing beträufeln. Fenchelgrün trocken tupfen und fein schneiden. Salate, Tomaten, Fenchel, Paprika, Fenchelgrün und Buchweizen in einer Schüssel vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Salat auf Tellern anrichten, Käse darauflegen und mit Pfeffer bestreut servieren.

Basilikum-Schaumsuppe mit Tomate und Mozzarella

(für 4 Portionen)

70 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl
150 ml Weißwein
800 ml Geflügelfond
15 Stiele Basilikum
150 ml Öl zum Frittieren
30 g Pinienkerne
250 g Spinat
Salz, Pfeffer
400 ml Schlagsahne
4 Strauchtomaten
80 g Mozzarella
20-30 g grüne Oliven, ohne Stein
2 EL Olivenöl mit Zitrone
50 g kalte Butterwürfel



1. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Basilikumblätter abzupfen und beiseite legen. Die Stiele zur Suppe geben. 8 Basilikumblätter im heißen Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beiseite stellen.
2. Für die Paste Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Spinat waschen, putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Spinat in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken. Das restliche Olivenöl, restliche frische Basilikumblätter, Pinienkerne und Spinat in ein hohes, schmales Gefäß geben. Salzen, pfeffern und mit dem Schneidstab fein pürieren.
3. Sahne zur eingekochten Suppe geben und nochmals um 1/3 einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Einen schmalen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Mozzarella gut abtropfen lassen, in 1/2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Oliven in 3-4 mm große Stücke hacken und mit dem Olivenöl mit Zitrone zum Mozzarella geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten in eine ofenfeste Form setzen und die Mozzarella-Oliven-Füllung gleichmäßig in den Tomaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 150 Grad 5-8 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit die Basilikumstiele aus der Suppe entfernen. Basilikumpaste in einen Küchenmixer geben und mit der Suppe auffüllen. Fein mixen und nach und nach die eiskalten Butterwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten und jeweils 1 Tomate hineinsetzen. Mit frittierten Basilikumblättern garnieren.

Skrei mit Fenchelkartoffeln

(für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln
6 EL Olivenöl
Salz
250 g Tomaten
50 g Pancetta
1 TL fenchelsamen
4 Skreikoteletts a' 200 g
1 EL Orangensaft
1 EL geraspelte Orangenschale
½ Bund Thymian
grober schwarzer Pfeffer



1. Die Kartoffeln waschen, längs vierteln und in 4 EL Olivenöl bei milder Hitze in einer großen Pfanne anbraten, salzen und nach und nach 100-125 ml Wasser zugießen. Zugedeckt 15-20 Minuten kochen lassen, die letzten 5 Minuten offen, sodass die Flüssigkeit vollständig verdampfen kann.
2. Inzwischen die Tomaten einritzen, überbrühen, abschrecken, häuten und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. den Speck in feine Streifen schneiden.
3. Die Kartoffeln an den Pfannenrand schieben. das restliche Öl in die Mitte gießen und den Speck mit den Fenchelsamen darin glasig dünsten. Die Tomaten am Rand unter die Kartoffeln mischen.
4. Den Fisch salzen und in der Pfannenmitte von jeder Seite bei milder Hitze 3 Minuten braten. Kurz nach dem Wenden den Orangensaft , die -schale und die abgezupften Thymianblätter zugeben, aber nicht rühren. Herzhaft mit Pfeffer würzen.
5. Den Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Gemüse mischen, mit Salz abschmecken und servieren.

Gemüse-Couscous mit Datteln

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 Datteln, ohne Kern
1 Salzzitrone
6 EL Zitronensaft
8 EL Olivenöl
1 EL getrocknete Berberitzen
1 TL Kurkuma
½ TL Chiliflocken
¼ TL Zimtpulver
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
10 Stiele glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün
300 g dicke Möhren
300 g Zucchini
1 rote Paprikaschote
2 gelbe Paprikaschoten
200 g Tomaten
100 g Couscous



1. Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Datteln längs vierteln und fein schneiden. Salzzitrone in dünne Scheiben, Scheiben in feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Datteln und Salzzitrone mit Zitronensaft, 200 ml Wasser, Olivenöl und Berberitzen in einen ofenfesten Topf geben. Mit Kurkuma, Chili, Zimt, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. $\frac{3}{4}$ des Korianders mit den feinen Stielen fein schneiden, mit der Petersilie zur Marinade geben und unterheben.
2. Möhren schälen, Zucchini putzen. Möhren und Zucchini in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und längs vierteln. Paprika putzen, längs halbieren, entkernen und die Hälften längs in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Tomaten halbieren und grob in Stücke schneiden. Gemüse zur Marinade geben, vorsichtig unterheben und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
3. Gemüse zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 G auf der 2. Schiene von unten 45 – 50 Minuten garen. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern. Couscous und Gemüse mit dem Sud in tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Süße Migas mit Schoko-Creme

(für 8 Portionen)

Creme:

30 g Kakaopulver
1 TL Speisestärke
200 ml Milch
70 g Bitterkuvertüre
200 ml Schlagsahne
20 g Zucker

Migas:

180 g altbackenes Kastenweißbrot
4 Eigelbe
200 ml Schlagsahne
4 EL Brandy
4 EL Öl
20 g Butter
Zucker und Zimt zum Bestreuen



1. Für die Schoko-Creme Kakao und Stärke mit 150 ml Milch glatt rühren. Kuvertüre fein hacken und in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne mit der restlichen Milch und Zucker aufkochen. Kakaomasse mit dem Schneebesen einrühren und erneut aufkochen. Vom Herd nehmen, Kuvertüre einrühren und die Creme etwas abkühlen lassen.
2. Brot entrinden und in gleich große Würfel (ca. 3x3 cm) schneiden. Eigelbe mit Sahne und Brandy verquirlen. Brotwürfel darin 5 Minuten einlegen, damit sie sich gut vollsaugen können, dabei mehrmals wenden.
3. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel etwas abtropfen lassen. Würfel in der Pfanne im Fett in 5 Minuten auf allen Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Migas großzügig mit Zucker und etwas Zimt bestreuen und mit der Schokocreme servieren.