

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

**Heute ist Italien die Norm,
am Ende aber ist Marokko gut in Form!**
16. März 2015

Kalte Tomaten-Mozarella-Lasagne

Eintopf mit Orecchiette und mediterranem Gemüse

Skrei auf Spinat-Linsen

Hähnchen-Saltimbocca

Pistazien-Couscous mit Minzhimbeeren

Kalte Tomaten-Mozarella-Lasagne

(Für 4 Portionen)

Paprika-Pesto:

400 g rote Paprika
20 g Pinienkerne
40 g Parmesan
1-2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
110 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Tomaten-Mozarella-Füllung:

500 g Fleischtomaten
250 g Mozzarella
4 große dünne Scheiben Parmaschinken



1. Für den Pesto die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der mittleren Schiene 13-15 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken, abkühlen lassen, häuten und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann in einer Moulinette fein mahlen. Parmesan in Würfel schneiden und ebenfalls in der Moulinette fein zerkleinern. Knoblauch sehr fein hacken. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.
3. Basilikum mit dem Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumöl mit Paprikawürfeln, Pinienkernen, Parmesan und Knoblauch verrühren.
4. Fleischtomaten in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in schmale Scheiben schneiden. Parmaschinken quer halbieren.
5. Aus den Zutaten vier Türmchen schichten: dazu 1 Tomatenscheibe, Mozarellascheiben, etwas Paprika-Pesto, ½ Schinkenscheibe übereinander schichten. Vorgang wiederholen. 3 weitere Türmchen schichten und mit restlichem Pesto servieren.

Eintopf mit Orecchiette und mediterranem Gemüse

(für 6 Portionen)

160 g kleine Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
8 Stiele Thymian
1 Lorbeerblatt
400 g Kichererbsen, Dose
60 g schwarze Oliven, ohne Stein
400 g Tomaten
40 g Kapern
4 EL Olivenöl
10 g Butter
1200 ml Gemüsefond
200 g Orecchiette
2 Stiele Basilikum
Pecorino
Aceto balsamico



1. Schalotten längs vierteln. Knoblauchzehen leicht andrücken. Die Chilischote putzen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Blätter vom Thymian zupfen und fein schneiden. Das Lorbeerblatt einritzen. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Oliven und Kapern grob hacken. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Mit Gemüsefond auffüllen und zugedeckt aufkochen. Sobald das Wasser kocht, Lorbeer, Nudeln, Kichererbsen, Oliven und Kapern zugeben. Nudeln zugedeckt nach Packungsanweisung bissfest garen. Dabei ab und zu umrühren. Vor dem Servieren Lorbeer und Knoblauch entfernen.
3. Blätter vom Basilikum grob zerzupfen. Thymian mit Tomaten und Basilikum in den Nudeltopf rühren und servieren. Dazu passt fein geriebener italienischer Hartkäse und lang gereifter Aceto balsamico.

Skrei auf Spinat-Linsen

(für 4 Portionen)

Fisch und Spinat-Linsen:

500 g Kartoffeln
150 g Puy-Linsen
30 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Muskatblüte
5 EL Öl
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
300 g Baby-Blattspinat
4 Skreifilets a' ca. 160 g mit Haut
30 g Butter
1 gehäufter EL Mehl

Meerrettichcreme:

5 EL Milch
120 ml Rapskernöl
3 EL passierte Tomaten
Salz
25 g frischer Meerrettich



1. Kartoffeln ungeschält 18-20 Minuten kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen.
2. Für die Meerrettichcreme die Milch lauwarm erhitzen und in einen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab pürieren, dabei das Rapsöl langsam in dünnem Strahl zulaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Tomaten unterrühren und mit Salz würzen. Meerrettich schälen, fein reiben, unter die Creme rühren und abgedeckt beiseite stellen.
3. Linsen im Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Muskatblüte im Mörser fein zerstoßen. Schalotten im breiten Topf in 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Linsen kurz mitdünsten. Lorbeer, Muskat und 300 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen.
4. Inzwischen Kartoffeln in 1 cm kleine Würfel schneiden, gut mit 2 EL Öl mischen, auf einem Backblech verteilen und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten braten, dabei zweimal wenden.
5. Spinat verlesen, waschen trocken schleudern und beiseitestellen. Fisch auf der Hautseite mit einem scharfen Messer drei- bis viermal schräg einschneiden. Butter und restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite ins Mehl drücken, überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln. Fisch auf der bemehlten Seite bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten knusprig braten, wenden und 2-3 Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen.
6. Inzwischen den Spinat unter die Linsen heben, zugedeckt zusammenfallen lassen und mit Salz würzen. Kabeljau auf den Spinatlinsen mit Bratkartoffeln und Meerrettichcreme auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Hähnchen-Saltimbocca

(für 2 Portionen)

2 Hähnchenbrustfilets a' ca. 200 g
4 Scheiben Parmaschinken
8 große Salbeiblätter
1 Fleischtomate ca. 300 g nicht zu reif
50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Zucker
20 g Butter
3 EL Olivenöl
Zimtpulver
gemahlene Koriandersaat
Piment d' Espelette
100 ml Weißwein



1. Hähnchenbrüste waagerecht halbieren. Mit je 1 Scheibe Parmaschinken und 2 Salbeiblättern belegen, mit Zahnstochern feststecken.
2. Tomate mit der Haushaltsreibe grob reiben, beiseite stellen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch mit etwas Salz bestreuen und zu einer Paste verreiben.
3. Butter und Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen, Fleisch auf der Salbeiseite hineinlegen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Obere Seite mit Salz und Pfeffer würzen, Fleisch wenden und weitere 5 Minuten braten. Herausnehmen und i Backofen bei 80 Grad warm halten.
4. Zwiebeln im Bratfett unter Rühren anbraten, Knoblauchpaste kurz mitbraten. Geriebene Tomate zugeben, mit Salz, ½ TL Zucker und je 1 Prise Zimt, Koriander und Piment d' Espelette würzen. Wein zugießen und unter Rühren einige Minuten dicklich einkochen und erneut abschmecken.
5. Fleisch aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher vorsichtig entfernen. Eventuell ausgetretenen Bratensaft zur Sauce in die Pfanne gießen und gut verrühren. Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Saltimbaocca darauf verteilen und sofort mit Baguette servieren.

Pistazien-Couscous mit Minzhimbeeren

(für 4 Portionen)

Minzhimbeeren:

80 g Zucker

8-12 Stiele Minze

300 g TK-Himbeeren

Pistazien-Couscous:

40 g Pistazienkerne

300 ml Milch

80 g Zucker

¼ Tonkabohne

120 g Couscous

Salz

250 ml Sahne



1. Für die Minzhimbeeren in einem kleinen Topf Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. Kurz kochen lassen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. $\frac{3}{4}$ der Minze mit Küchengarn zusammen binden. Zuckerlösung vom Herd nehmen, Minze darin 30 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Pistazien grob hacken. 10 g Pistazien beiseitelegen. Milch und Zucker aufkochen, Tonkabohne fein reiben und mit Couscous, 1 Prise Salz und 30 g Pistazien in die kochende Milch rühren. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten quellen, dann abkühlen lassen.
3. Minzstrauß aus der Zuckerlösung nehmen, dabei ausdrücken. Himbeeren unterheben und auftauen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen. Couscous mit Gabeln auflockern. Hälfte der Sahne unterrühren, restliche Sahne unterheben. Restliche Minzblättchen abzupfen und zu den Himbeeren geben. Couscous mit Himbeeren und restlichen Pistazien bestreut anrichten.