

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

**Fünf Super-Klassiker vom Mittelmeer,
vor Freude hüpfen das Herz und ruft nach mehr!**
23. März 2015

Risotto mit Kerbel und Ziegenkäsetalern

Röstgemüse mit Taleggio und Spiegelei

Seeteufel mit Gemüse

Kaninchen-Moussaka

Crepes Francaise

Risotto mit Kerbel und Ziegenkäsetalern

(für 4 Portionen)

Weinempfehlung: Ein trockener Chardonnay schmeckt im Risotto und dazu.

30 g Kerbel
20 g Basilikum
60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
1000 ml Gemüsefond
40 g Butter
1 Lorbeerblatt
200 g Risottoreis
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
20 g Pecorino
4 Ziegenkäsetaler a' 80 g



1. Blättchen von Kerbel und Basilikum abzupfen, in kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und mit den Händen sorgfältig ausdrücken. Schalotten fein würfeln. Knoblauchzehe leicht andrücken. Gemüsefond in einem Topf aufkochen.
2. 20 g Butter in einer Sauteuse schmelzen lassen. Schalotten, Knoblauch und Lorbeerblatt darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Risotto-reis zugeben und 30 Sekunden mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen. Langsam mit kochendem Gemüsefond auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist und offen bei mittlerer bis starker Hitze 16-18 Minuten garen. Dabei nach und nach mit dem restlichen Fond auffüllen. Vor dem Servieren Lorbeer und Knoblauch entfernen. Blanchierte Kräuter hacken und zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen Pecorino fein reiben. Ziegenkäsetaler halbieren. Risotto beiseite stellen, Pecorino und die restliche Butter unterrühren und 2 Minuten ruhen lassen. Risotto auf vorgewärmte Teller geben und mit je 2 Ziegenkäsehälften und nach Belieben mit etwas Kerbel bestreut sofort servieren.

Röstgemüse mit Taleggio und Spiegelei

(für 4 Portionen)

250 g Aubergine
350 g Zucchini
2 TL Fenchelsaat
2 TL Sumach
½ TL Chiliflocken
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
500 g Kartoffeln
500 g Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer
100 g Taleggio (ersatzweise Munster)
6 Stiele glatte Petersilie
6 Stiele Basilikum
250 g Kirschtomaten an der Rispe 4 Eier



1. Aubergine und Zucchini putzen, grob würfeln, mit 1 TL Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet, und im Mörser grob zerstoßen. Hälfte des Fenchels mit 1 TL Sumach, Chili und 3 EL Öl mischen.
2. Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln, Süßkartoffeln und Knoblauch mit Aubergine und Zucchini vermengen. Gewürzöl, Salz und Pfeffer zugeben, mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad 30 Minuten rösten.
3. Rinde vom Taleggio abschneiden, Käse in Würfel schneiden. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Basilikum und Petersilie mit restlichem Fenchel und restlichem Sumach mischen.
4. Am Ende der Röstzeit Taleggio auf das Gemüse streuen, die Tomaten an der Rispe drauflegen und weitere 10 Minuten garen.
5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und 4 Spiegeleier braten. Das Röstgemüse mit je 1 Spiegelei und mit der Gewürzkräutermischung bestreut servieren.

Seeteufel mit Gemüse

(für 4 Portionen)

20 g Tapioka-Perlen
2 Beutel Tintenfischfarbe
Salz
½ Zitrone
180 g Bundmöhren
150 g Staudensellerie
60 g Schalotten
45 g Butter
200 ml Weißwein
½ Salzzitrone in Lake
250 ml Fischfond
2 Lorbeerblätter
150 ml Sahne
600 g Seeteufelfilet
1 EL Olivenöl



1. Tapioka-Perlen in ein Sieb geben und abspülen. Tapioka in reichlich Wasser geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten garen; falls das Wasser wegen der Stärke zu dickflüssig wird, mit etwas frischem Wasser auffüllen. Gegarte Tapioka in ein Sieb gießen und so lange kalt abspülen, bis die Stärke entfernt ist. Tapioka in einer Schüssel mit der Tintenfischfarbe mischen, mit 1 Prise Salz und 1 Spritzer Zitronensaft würzen und beiseite stellen.
2. Möhren putzen, schälen, längs halbieren. Sellerie putzen, entfädeln und längs halbieren. Möhren und Sellerie in 5-6 cm lange, 5 mm dicke Streifen schneiden und beiseite stellen.
3. Schalotten in feine Würfel schneiden. 40 g Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Mit Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Salzzitrone klein schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. Fond, 1 Lorbeerblatt, Sahne und Salzzitronen zugeben und offen sämig einkochen lassen. Mit 1 TL Salzzitronenlake abschmecken, Lorbeer entfernen und die Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren.
4. Für das Gemüse Wasser in einem Topf erhitzen. Seeteufel in 8 Stücke schneiden. Restliche Butter, Öl und restlichen Lorbeer in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Seeteufel darin bei mittlerer bis starker Hitze 4-5 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Mit Salz würzen. Inzwischen Möhren und Sellerie in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Seeteufel mit Gemüse, etwas Sauce und Tapioka-Perlen auf vorgewärmte Teller geben und servieren.

Kaninchen-Moussaka

(für 4-6 Portionen)

Fleischsauce:

600 g Kaninchenkeulen
100 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen,
3 Stiele glatte Petersilie,
3 Stiele Thymian
1 rote Chilisauce
4 EL Olivenöl
40 g Rosinen
1,5 EL Tomatenmark
1 gestrichener TL Zimtpulver
Salz, Pfeffer

Auberginen:

800 g Auberginen, Meersalz,
700 ml Öl zum Frittieren, 120 g Ziegengouda

Bechamelsauce:

40 g Butter, 3 TL Mehl, 250 ml Milch, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer
2 Eigelbe

Salat:

800 g Honigmelone, 3 Stiele glatte Petersilie, 1 EL Honig, 3 EL Limettensaft,
2 EL Olivenöl, 1-2 TL Pul biber



1. Für die Fleischsauce Kaninchenkeulen auslösen. Fleisch entlang den Knochen abschneiden, Fett, Sehnen und Knorpel entfernen. Kaninchenfleisch in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Thymianblätter abzupfen und grob schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
2. Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Chili in 2 Portionen mit je 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 5-8 Minuten goldbraun braten. Rosinen und Tomatenmark zugeben, alles gut mischen und 1 Minute weiter braten. Kräuter, Zimt und 200 ml Wasser zugeben, aufkochen und 1 Minute bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Auberginen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte geben, kräftig mit Salz würzen, 15 Minuten ziehen lassen und mit Küchenpapier abtupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin portionsweise goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für die Bechamel Butter bei milder Hitze in einem Topf zerlassen. Mehl hineinsieben und unterrühren. Unter ständigem Rühren mit Milch und Sahne auffüllen. Bei milder Hitze 20-25 Minuten leicht kochen lassen, dabei öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelbe unterrühren.
5. 2-3 EL Bechamel auf dem Boden einer Auflaufform (ca. 25x20 cm) verteilen. Auberginen und Hackfleischsauce abwechselnd in der Form übereinander schichten. Letzte Schicht mit Bechamel bedecken und Ziegengouda darüber reiben. Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad in ca. 30 Minuten goldbraun backen.
6. Für den Salat Melone schälen, entkernen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. Melone und Petersilie mit Honig, Limettensaft, Olivenöl und Pul biber mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Salat mit der Moussaka servieren.

Crepes Francaise

(für 2 Portionen)

25 g Butter
65 g Mehl
Salz
3 EL Zucker
150 ml Milch
1 Ei
2-3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
4 EL Orangenlikör
4 Saftorangen
3-4 EL Rum
Puderzucker zum Bestäuben



1. 10 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl in eine Schüssel sieben. 1 Prise Salz und 1 EL Zucker untermischen. Erst Milch, dann Ei untermischen und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Flüssige Butter, Mineralwasser und 1 EL Orangenlikör untermischen. Teig zugedeckt 1 Stunde quellen lassen.
2. Inzwischen 1 Orange heiß abwaschen und trocken tupfen, die Schale in dünnen Streifen mit dem Zestenreißer abziehen und abgedeckt beiseite stellen. Von 2 Orangen den Saft auspressen (ca. 180 ml) . Von der restlichen Orange Filets ausschneiden, dabei den Saft auffangen und zum ausgepressten Saft geben.
3. 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne (24 cm) zerlassen, $\frac{1}{4}$ des Teigs mit einer Kelle hineingeben und durch Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Crepe auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Restlichen Teig ebenso zu 3 weiteren Crepes backen. Crepes je zweimal zum Tortenviertel falten und im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad warm halten
4. Restliche Butter in der Pfanne zerlassen, restlichen Zucker zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze goldgelb karamellisieren. Orangensaft- und schale zugeben und bei starker Hitze zur Hälfte sirupartig einkochen. Crepes hineingeben, kurz aufkochen lassen, Rum und Orangenlikör zugeben und nach Belieben flambieren. Crepes mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäubt sofort servieren.