

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

**Das letzte Mal in diesem frühen Jahr,
gibt's viel Guinness an der Bar,
und auf den Tellern, ach wie prächtig,
sieben Gänge, nicht sehr mächtig!
30. März 2015**

Roastbeef und Bratkartoffeln

Langustinen an Portosauce mit Koriander

Stremellachs-Pate' mit knusprigem Bauernbrot

Erbsen-Koriander-Suppe mit Mango-Topping

Zanderfilet auf Grünkohlgemüse

Kalbsfiletmignons auf Kräutern

Himbeer-Schoko-Törtchen mit Basilikumousse

Roastbeef und Bratkartoffeln

(für 4 Portionen)

8 kleine festkochende Kartoffeln
50 g Räucherspeck
75 g Zwiebelwürfel
150 g halbfestkochende Kartoffeln
1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Kümmel, frisch gemahlen
50 g Creme fraiche
4 Scheiben Roastbeef
50 g Remoulade
Mixed Pickles zum Garnieren



1. Die kleinen Kartoffeln schälen, in Salzwasser bissfest kochen und abkühlen lassen. Restliche Kartoffeln schälen und fein würfeln. Speck sehr fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze langsam auslassen. Kartoffeln und Zwiebelwürfel zugeben, ca. 8 Minuten goldbraun anrösten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Bratkartoffeln leicht abkühlen lassen und im Mixer mit der Creme fraiche zu einer feinen, aber noch minimal stückigen Farce mixen.
2. Kleine Kartoffeln quer halbieren, mit Melonenausstecher aushöhlen und mit der Farce füllen. Roastbeefscheiben mittig halbieren, Remoulade darauf verteilen und einrollen. Röllchen auf die Farce setzen, mit Zahnstocher fixieren nach Belieben Mixed Pickles aufstecken.

Langustinen an Portosauce mit Koriander

(für 4 Portionen)

12 ausgelöste Langustinen
1 kleine Karotte
Schnittlauch
1 TL Butter
2 EL Wasser
Salz
50 ml Weißwein
50 ml weißer Porto
50 ml Fischfond
4 EL Doppelrahm
Salz
Cayennepfeffer
Koriander
Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz
Koriander



1. Langustinen mit einem feinen Messer auf dem Rücken ein- aber nicht durchschneiden, damit der Darm sichtbar wird, der dann mit der Spitze des Messers entfernt werden kann.
2. Karotte zürüsten und in feinste Streifen (Julienne) schneiden. Schnittlauch in ca. 10 cm lange Fäden schneiden. Die Karottenjulienne in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter kurz anziehen, mit Wasser ablöschen, vorsichtig salzen und auf kleinem Feuer so lange leise köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten gar sind. Dann Weißwein und Porto zufügen und fast völlig einkochen lassen, mit Fischfond auffüllen und auch diesen bei großer Hitze um die Hälfte reduzieren., erst jetzt den Rahm zufügen und die Sauteuse vom Herd ziehen.
3. Die Sauce vorsichtig mit Salz, einem Hauch Cayenne, ein paar Umdrehungen frisch gemahlenem Koriander aus der Mühle und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
4. Langustinen mit wenig Salz und frisch gemahlenem Koriander würzen und in einer beschichteten Bratpfanne im mäßig heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze nur kurz sautieren, damit das Langustenfleisch zart und saftig bleibt.
5. Sauce zur sämigen Konsistenz kochen. Langustinen auf heiße tiefe Teller verteilen, mit der Sauce umgießen und zum Schluss mit der Karottenjulienne sowie mit den Schnittlauchfäden bestreuen.

Stremellachs Pate' mit knusprigem Bauernbrot

(für 4 Portionen)

Pate':

400 g Stremellachs
1 milde Chilischote, enthäutet,
Samen und Scheidewände entfernt
je 50 g rote und gelbe Paprikaschote,
fein gewürfelt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl
70 g Creme fraiche
glatte Petersilie, grob gehackt

Dressing:

2 frische Eigelbe
Saft von ½ Zitrone
½ TL Senf
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker
80 ml Pflanzenöl
50 ml Olivenöl

Salat:

2 kleine Herzen Römervalat
je 50 g rote und gelbe Paprikaschote, fein gewürfelt

Bauernbrotchips:

Bauernbrotscheiben
Öl
Salz



1. Brot nach Wahl mit der Schneidemaschine in millimeterdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit wenig Öl bestreichen und salzen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad etwa 1 Minute backen, bis sie goldgelb und knusprig sind.
2. Für die Pate' den Stremellachs zerpfücken. Die Chilischote klein hacken. Lachs, Schote und Paprikawürfel in eine Schüssel geben, alle anderen Zutaten dazugeben und gut untermischen.
3. Für das Dressing alle Zutaten bis auf die beiden Öle in einer Schüssel fein zerstampfen und glatt rühren. Das Öl zuerst tropfenweise, dann nach und nach in größeren Mengen dazugeben, bis das Dressing eine sämige Konsistenz hat.
4. Zum Anrichten die Pate' mit den Bauernbrotchips schichten und daneben je ½ Salatherz mit dem Dressing platzieren. Die Paprikawürfel über das Salatherz streuen.

Erbsen-Koriander-Suppe mit Mango-Topping

(für 4 Portionen)

60 g Zwiebeln
70 g Kartoffeln
20 g Butter
300 ml Milch
200 ml Gemüsefond
25 g Koriandergrün
250 g TK- Erbsen
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
150 g Strauchtomaten
150 g Mangofruchtfleisch
1 Limette
3 Stiele Koriandergrün



1. Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Milch und Gemüsefond auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
2. Blätter vom Koriandergrün abzupfen und mit den Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. 50 g Erbsen beiseite stellen. Koriander, restliche Erbsen und Sahne in die Suppe geben, einmal aufkochen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe warm halten.
3. Von den Strauchtomaten den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen und fein würfeln. Restliche Erbsen, Tomaten und Mango in einer Schale mischen. Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben und von einer Hälfte den Saft auspressen. Limettenschale und -saft unterrühren, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Koriandergrünblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Koriander mit den Tomaten-Mango-Topping mischen.
4. Suppe in vorgewärmten Schalen mit etwas Tomaten-Mango-Topping und nach Belieben mit Koriander servieren.

Zanderfilet auf Grünkohlgemüse

(für 4 Portionen)

400 g Grünkohl
2 Scheiben Frühstücksspeck
½ Schalotte
¼ Knoblauchzehe
1 TL Butter
100 ml Fischfond
2 EL Doppelrahm
Salz, Muskat, Pfeffer
300 g Zanderfilets
1 TL Butter
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



1. Welche Blätter vom Kohl ablösen, von den übrigen Blättern die Blattrippe entfernen und den Kohl klein zupfen. Frühstücksspeck, Schalotte und Knoblauch in feinste Würfelchen schneiden.
2. Speckwürfelchen in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter knusprig braten, Schalotte und Knoblauch zufügen und kurz anziehen, Kohlblätter beifügen, mit Fond und Rahm auffüllen, vorsichtig mit Salz und wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen und zugedeckt auf kleinem Feuer weich schmoren. Das Gemüse zum Schluss mit weißem Pfeffer aus der Mühle aromatisieren.
3. Zanderfilets mit Salz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer beschichteten Pfanne in der mäßig heißen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten.
4. Das Gemüse nochmals kurz erhitzen, auf heiße Teller verteilen und die Filets auf das Gemüsebett setzen.

Kalbsfiletmignons mit Kräutern

(für 4 Portionen)

8 Kalbsfiletmignons a' ca. 70 g
1 EL Öl
1 TL Butter
Pfeffer, Salz, etwas Piment de Espelette
50 ml Weißwein
60 g Butter
30 g gezupfte Kräuter wie Petersilie,
Kerbel, Schnittlauch, Thymian,
Estragon, Majoran, Basilikum
1 EL Schalottenbrunoise
Salz
weißer Pfeffer, Cayenne, Curry, Paprika, Koriander, Knoblauch
1 Messerspitze Dijonsenf
1 paar Tropfen Zitronensaft



1. Fleisch würzen, in der heißen Öl-Butter-Mischung rosa braten und an der Wärme durchziehen lassen. Das überschüssige Bratöl abgießen, Bratsatz mit dem Wein auflösen, um mindestens die Hälfte reduzieren, durch ein feines Sieb passieren und dann der Kräutermischung zufügen.
2. Die angegebene Menge Kräuter bezieht sich tatsächlich auf gezupfte Blättchen bzw. auf fein geschnittenen Schnittlauch, die Stiele werden also nicht mitgewogen. Es ist außerdem für das Resultat wichtig, dass Sie eine möglichst große Kräutervielfalt verwenden und keinesfalls auf den Koriander verzichten.
3. Schalottenbrunoise in der Butter goldgelb dünsten, Kräuter zufügen und nur solange mitdünsten, bis sie zusammenfallen. Jetzt nicht zu zaghaft würzen.
4. Mignons auf heiße Teller legen und mit der heißen Kräuterbutter übergießen.

Himbeer-Schoko-Törtchen mit Basilikummousse

(für ca. 10 kleine Törtchen)

50 g Butter
100 g Lindt Excellence 70%
4 Eier 100 g Zucker
30 g Mehl
2 TL Backpulver
2 Blatt Gelatine
2-3 EL Vanillezucker
250 g zimmerwarme Mascarpone
6 Stiele Basilikum
1 Prise Salz
3 EL Himbeergeist, mit 2 EL Puderzucker vermischt
250 g frische Himbeeren
gehobelte Schokolade zum Bestreuen



1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein tiefes Backblech (ca. 20x25 cm) mit Backpapier auslegen. Die Butter mit der zerkleinerten Schokolade in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. 2 Eier mit der Hälfte vom Zucker in etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Die flüssige Schokobutter unterrühren, dann das Mehl mit Backpulver unterheben. Den Teig etwa 1,5 cm dick auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
2. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die restlichen Eier trennen. Eigelb mit dem Vanillezucker und 2 EL Wasser in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad etwa 3 Minuten schaumig warm aufschlagen. Gelatine ausdrücken und im warmen Eigelbschaum auflösen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, Mascarpone und abgezipfte Basilikumblätter zufügen und alles mit einem Pürierstab ca. 2 Minuten möglichst fein mixen. Creme im Kühlschrank leicht fest werden lassen.
3. Inzwischen das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifen Schnee schlagen. dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Basilikumcreme heben, Mousse in einen Spritzbeutel füllen.
4. Aus dem Biskuit Kreise mit etwa 6 cm Durchmesser ausstechen. Diese mit etwas Himbeergeistmischung beträufeln. Himbeeren kreisrund auf die Biskuitböden setzen, Basilikummousse darauf spritzen. Törtchen nach Belieben mit gehobelter Schokolade bestreuen und mit einigen Basilikumblättern garnieren.