

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
21. September – 26. Oktober 2015
www.kochen-mit-klaus.de

**Spätsommermenü in Ellerau,
mit frischem Fisch und ohne Sau!**
21. September 2015

Kürbis-Apfel-Suppe

Palbohnenplätzchen mit Trauben-Radicchio-Salat

Fisch-Carpaccio

Stubenküken mit Pilzen

Brombeer-Cheesecake

Kürbis-Apfel-Suppe

(für 4-8 Portionen)

Topping und Croutons:

200 g Rote Bete
2 Stiele Thymian
Zucker, Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
2 Toastbrotcheiben
20 g frischer Ingwer
20 g Butter
4 Stiele Kerbel

Suppe:

150 g Zwiebeln
800 g Hokaido-Kürbis
2 EL Öl
½ TL Currypulver
400 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer
1 Granny Smith
150 ml Schlagsahn
3-4 EL Zitronensaft



1. Für das Topping die Rote Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln und in sehr feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen streifen und fein schneiden. Rote Bete und Thymian in einer Schale mit 1 TL Zucker, etwas Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl mischen. Mit den Fingern durchkneten, sodass die Rote-Bete-Streifen weich werden. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Für die Suppe Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kürbis in 2-3 cm große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Currypulver zugeben und kurz andünsten. Kürbis zugeben und mit Gemüsefond und 500 ml Wasser auffüllen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. nach 10 Minuten der Garzeit die Apfelstücke in die Suppe geben.
3. Inzwischen für die Ingwer-Croutons das Toastbrot entrinden und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten goldbraun rösten. Nach 2 Minuten Ingwer zugeben. Croutons auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Kerbelblätter vom Stiel zupfen. Sahne in die Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Rote-Bete-Streifen, Ingwer-Croutons und Kerbel anrichten. Suppe sofort servieren.

Palbohnenplätzchen mit Trauben-Radicchio-Salat

(für 4-8 Portionen)

Plätzchen:

1 Knoblauchzehe
400 g Palbohnen
4 Stiele Salbei
Salz
150 g Mehl
4-6 EL Öl
Fleur de sel
½-1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver

Salat:

250 ml roter Traubensaft
2-3 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
150 g kernlose Weintrauben
100 g Baby-Blattspinat
250 g Radicchio
350 g Fenchel



1. Für die Palbohnen-Plätzchen Knoblauch andrücken. Bohnen, Knoblauch und ein Salbeistiel mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
2. Für den Salat den Traubensaft in einem kleinen Topf bei starker Hitze auf 7 EL einkochen und in einer großen Schüssel mit Essig, Salz und wenig Pfeffer verrühren. Olivenöl mit dem Schneebesen unterschlagen. Dressing beiseite stellen.
3. Weintrauben halbieren. Spinat verlesen waschen und trocken schleudern. Radicchio putzen, in 6 Spalten schneiden, den Strunk entfernen. Radicchio aufblättern. Fenchel putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Trauben, Spinat, Radicchio und Fenchel abgedeckt beiseite stellen.
4. Bohnen in ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Bohnen abtropfen lassen, Knoblauch und Salbei entfernen. Restliche Salbeiblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. 2 EL Palbohnen in 300 ml Bohnenkochwasser mit dem Schneidstab pürieren. Mehl unterpürieren und mit den Palbohnen, geschnittenem Salbei und etwas Salz mischen.
5. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Plätzchen 2 EL Bohnenteig in die Pfanne geben und auf jeder Seite je 2-3 Minuten goldbraun backen. Fertige Plätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten. Restlichen Teig im restlichen Öl ebenso zubereiten und insgesamt 16 Bohnenplätzchen backen. 2 TL Fleur de sel mit dem Paprikapulver mischen.
6. Fenchel mit wenig Salz kurz und kräftig durchkneten. Trauben, Radicchio, Spinat und Fenchel mit dem Dressing mischen, mit den Bohnenplätzchen anrichten und mit Paprikasalz bestreuen.

Fisch-Carpaccio

(für 4 Portionen)

250 g Süßkartoffel
200 g Maiskolben
Salz
1 rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
200 g Staudensellerie
1/2-1 rote Chili-Schote
10 EL Olivenöl
4 EL Limettensaft
4 sehr frische Wolfsbarschfilets
a' 140 mit Haut, ohne Gräten
Pfeffer
6 Stiele Koriandergrün



1. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Maiskörner vom Kolben lösen. Mais in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Rote Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Chili in sehr feine Ringe schneiden. 8 EL Olivenöl mit Salz, Chili und Limettensaft verrühren.
3. Fischfilets auf der Hautseite auf ein Arbeitsbrett legen und mit dem Messer in sehr dünnen Scheiben von der Haut schneiden. Sofort auf 4 Tellern verteilen und gleichmäßig mit der Hälfte der Limetten-Chili-Vinaigrette beträufeln. Zwiebeln, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln mit der restlichen Vinaigrette mischen, auf dem Fisch verteilen und 6-8 Minuten ziehen lassen.
4. Restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 6-8 Minuten braten. In den letzten 3 Minuten den Mais zugeben und mitbraten. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffeln und Mais auf dem Carpaccio verteilen. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und das Carpaccio damit bestreuen. Sofort servieren.

Stubenküken mit Pilzen

(für 4 Portionen)

200 g Steinpilze
200 g kleine Maronen
100 g Pfifferlinge
100 g Schalotten
200 g Möhren
150 g Pastinaken
1 Zitrone
4 Stubenküken a'400 g
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
8 TL weiche Butter
8 kleine Zweige Rosmarin
1 TL Koriandersaat 1 Szechuan-Pfeffer
6 EL Olivenöl
150 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond
2 Lorbeerblätter



1. Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge mit dem Pinsel sorgfältig putzen, Steinpilze und Maronen in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren. Möhren und Pastinaken schälen, dickere eventuell längs halbieren. Möhren und Pastinaken in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Zitrone unter fließend warmem Wasser abwaschen, trocken reiben und in 8 Scheiben schneiden.
2. Stubenküken innen und außen mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen und mit je 1 TL Butter, 2 Zitronenscheiben und 1 Rosmarinzweig füllen. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen, Mischung beiseite stellen.
3. 4 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Stubenküken darin bei mittlerer Hitze auf allen Seiten anbraten. Stubenküken herausnehmen und auf eine Platte legen. Möhren und Pastinaken in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten. Koriander-Szechuan-Mischung zugeben und kurz anrösten. Schalotten zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelfond auffüllen, Lorbeer und restlichem Rosmarin zugeben und kurz aufkochen. Stubenküken mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten garen.
4. Restliches Öl und restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minute vor Ende der Garzeit zu den Stubenküken in den Bräter geben.
5. Stubenküken im Bräter servieren oder in tiefen Tellern mit Sud, Pilzen und Gemüse anrichten.

Brombeer-Cheesecake

(für 10 Stücke)

60 g Butter
130 g Vollkornbutterkekse
350 g Brombeeren
160 g Zucker
2 ½ EL Speisestärke
4 EL Cassis
1 Zitrone
400 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Magerquark
100 ml Schlagsahne
1 Ei
Salz
(20 cm Springform)



1. Für den Boden Butter in einem Topf schmelzen, Kekse im Blitzhacker fein zerkleinern. den Boden einer Springform fetten. Kekskrümel und Butter mischen. und fest auf den Boden drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Boden abkühlen lassen.
2. 250 g Brombeeren und 30 g Zucker in einen kleinen Zopf geben, aufkochen und 1 Minute leicht kochen lassen. Brombeeren mit dem Schneidstab fein pürieren. 1 TL Stärke mit Cassis glatt rühren und unter das Püree rühren. Erneut aufkochen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Brombeerpüree abkühlen lassen.
3. Restlichen Zucker du restliche Stärke mischen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren. Zuckermischung, Quark, Sahne, Ei ,1 Prise Salz, Zitronenschale und -saft zugeben und unterrühren.
4. 4 EL Brombeerpüree beiseite stellen. Hälfte der Käsemasse auf den Keksboden geben. 4 EL Brombeerpüree daraufgeben. Restliche Masse einfüllen und mit 4 EL Brombeerpüree beträufeln. Masse mit einem Löffelstiel marmorieren und im vorgeheizten Backofen wie oben 30-35 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Kuchen im ausgeschalteten Backofen 20 Minuten ruhen und auf einem Kuchengitter in der Form auskühlen lassen.
5. Kuchen aus der Form lösen und auf eine Platte geben. Mit restlichen Brombeeren und Brombeerpüree garnieren.

