

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

**Auch der Herbst hat wunderschöne Tage,
unser Menü passt gut zur Wetterlage!
28. September 2015**

Frische Erbsensuppe mit Estragon und Ziegenfrischkäse

Kalbstatar mit Radieschen und Petersilienöl

Gewürzdorsch mit Tomaten und Steinpilzen

Gefüllte Maispoulardenbrust auf Kartoffelragout

Feigenkuchen

FrISChe Erbsensuppe mit Estragon und Ziegenfrischkäse

(für 4 Portionen)

100 g Zwiebeln
100 g Lauch
2 EL Olivenöl
1 ½ EL Butter
4 EL Weißwein
6 Stiele Estragon
Salz
100 g Bauernbrot
100 g Ziegenfrischkäse
450 g TK-ErbSen
4 EL Creme fraiche
Pfeffer



1. Zwiebeln und das Weiße und Hellgrüne des Lauchs in feine Würfel schneiden. Olivenöl und ½ EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Lauch darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit 850 ml heißem Wasser auffüllen. 3 Stiele Estragon zugeben, mit Salz würzen, einmal aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten bei milder Hitze leicht kochen lassen.
2. Inzwischen das Bauernbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Croutons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Blätter von den restlichen Estragonstielen zupfen. Ziegenfrischkäse zerbröseln.
3. Erbsen unaufgetaut in die Suppe geben und 5 Minuten mitgaren. Estragonstiele aus der Suppe entfernen. Creme fraiche zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsensuppe mit Ziegenfrischkäse, Croutons und Estragonblättern servieren.

Kalbstatar mit Radieschen und Petersilienöl

(für 2 Portionen)

20 g glatte Petersilie
Salz
100 ml neutrales Öl
6 Radieschen mit Grün
1 Zitrone
200 g Kalbfleisch (aus Keule,
Nuss, Rücken oder Filet)
2 EL italienischer Süßwein
Fleur de sel
Pfeffer
Garnerring, 7 cm



1. Für das Petersilienöl Petersilienblätter abzupfen, in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abschrecken und sehr gut ausdrücken. Petersilie fein schneiden, mit dem Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb gießen und mit einem Löffel kräftig durchstreichen. Öl auffangen und mit Salz würzen. Ausgedrückte Petersilie beiseite stellen.
2. Radieschen putzen und mit einigen feineren Blättern in kaltes Wasser legen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Zesten fein schneiden. Kalbfleisch in Scheiben schneiden. Scheiben in Streifen, Streifen in sehr feine Würfel schneiden. Fleischwürfel mit Zitronenschale und Wein in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten kalt stellen.
3. Radieschen trocken tupfen und dünn hobeln. Fleisch mit Salz würzen und gut vermengen. Einen Garnerring mittig auf einen Teller setzen. Die Hälfte des Fleisches einfüllen und leicht andrücken. Ring entfernen. Radieschen jeweils um das Tatar verteilen, mit etwas Fleur de sel und Petersilienöl beträufeln. Mit kleinen Radieschen und -blättern garnieren, mit Pfeffer bestreut servieren.

Gewürzdorsch mit Tomaten und Steinpilzen

(für 4-6 Portionen)

1 TL braune Senfsaat, ½ TL Tomatenflocken
450 g dickes Dorschfilet am Stück
8 EL Olivenöl, 2-3 EL Wermut
20 g Butter, Estragonsalz
100 g möglichst kleine feste Steinpilze
350 g gemischte Tomaten
1 Bund Rauke, 2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Agavendicksaft
2 Frühlingszwiebeln, 3 Stiele Basilikum
2 EL Öl



1. Senfsaat mit den Tomatenflocken im Mörser grob zerstoßen. Fischfilet rundum damit würzen und in eine mit 2 EL Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Wermut zugießen, Fisch mit Butter belegen und mit Estragonsalz würzen.
2. Pilze sorgfältig putzen und grob in Stücke schneiden, kleine Pilze nur halbieren. Stielansatz aus den Tomaten schneiden, Tomaten in Stücke schneiden. Rauke waschen, verlesen und im Sieb abtropfen lassen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und restlichem Olivenöl verrühren. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Streifen schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
3. Fischfilet in der Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.
4. Inzwischen Tomaten in einer Schüssel mit der Zitronen-Vinaigrette mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 4-5 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Auflaufform mit dem Fischfilet aus dem Backofen nehmen, den entstandenen Fond zu den Tomaten geben. Rauke, Basilikum und Frühlingszwiebeln untermischen, und sofort mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Fischfilet mit Gabeln in Stücke zerpfücken und auf dem Salat verteilen. Eventuell mit Estragonsalz nachwürzen und sofort servieren.

Gefüllte Maispoulardenbrust auf Kartoffelragout

Poulardenbrust:

- 10 Stiele Petersilie
- 80 g geschälte Mandelkerne
- 1 gehäufte TL fein abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Eigelb
- 4 Maispoulardenbrüste , ca. 200 g,
- 2 EL Rapskernöl

Ragout:

- 600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln,
- 750 g Romanesco
- 1 Bund Frühlingszwiebeln,
- 5 EL Rapskernöl
- 50 ml Riesling (siehe Weinempfehlung)
- 600 ml Gemüsebrühe, 300 g Maiskolben mit Blättern
- Salz, 150 g Ziegenfrischkäse
- ½ TL Piment d' Espelette



Weinempfehlung: Frische aus Rheinhessen. Spritzig, mineralisch, fruchtig und würzig, dazu ein harmonisches Süße-Säure-Verhältnis. 2014 Gutsriesling, trocken, Weingut Bäder, Rheinhessen, € 7

1. Für die Poulardenbrüste Petersilienblätter abzupfen und mit Mandeln, Zitronenschale, Creme fraiche, Eigelb und Salz im Blitzhacker zu einer glatten Masse zerkleinern. Fleisch mittig waagrecht einschneiden, je 2-3 EL Füllung hineingeben und mit einer Rouladennadel verschließen. Abgedeckt beiseite stellen.
2. Für das Ragout Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Romanesco putzen, in 2 cm kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße und Hellgrüne und 3 cm vom Grün in feine Ringe schneiden.
3. Fleisch rundum mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Auf einer Platte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten.
4. Inzwischen für das Ragout 3 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Abgetropfte Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dabei nach und nach 500 ml Gemüsebrühe unterrühren und einkochen lassen.
5. Maiskörner mit dem Sägemesser vom Kolben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Mais darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Salz würzen, weitere 2 Minuten braten und beiseite stellen.
6. Romanesco unter die Kartoffeln heben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten dünsten. Restliche Brühe mit Käse und Piment d' Espelette glatt rühren. Ragout vom Herd nehmen und die Käsemischung unterrühren. Poularden auf dem Ragout mit Mais bestreut anrichten.

Feigenkuchen

(für 12-14 Stücke)

Boden:

150 g weiche Butter,
70 g Polenta
110 g Zucker,
1 TL fein abgeriebene Orangenschale
Salz,
4 Eier
150 g Mehl,
3 TL Weinsteinbackpulver
4 EL Orangensaft



Füllung:

250 ml Sahne,
1 Pk, Vanillezucker
2 EL Puderzucker,
1 Pk. Sahnefestiger
250 g Schmand

Belag:

50 ml Rotwein,
150 g schwarzes Johannisbeergelee
8 frische Feigen a' 80 g,
1 EL Puderzucker

1. Für den Boden eine Obstbodenform (26 cm) mit 20 g Butter ausstreichen und mit 20 g Polenta ausstreuen, überschüssige Polenta ausklopfen, Form 10 Minuten kalt stellen. Inzwischen restliche Butter, 50 g Zucker, Orangenschale und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine cremig rühren. Eier trennen, Eigelbe einzeln je 30 Sekunden gut unterrühren. Mehl, Backpulver und restliche Polenta mischen und mit Orangensaft verrühren.
2. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, restlichen Zucker einrieseln lassen und 2 Minuten zu einem festen Eischnee schlagen. 1/3 des Eischnees unter den Teig rühren, restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Teig in die Form geben und gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad 14-15 Minuten backen. Vorsichtig aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.
3. Für die Füllung Sahne steif schlagen, Vanille- und Puderzucker und Sahnefestiger kurz unterrühren. Nach und nach Schmand mit den Quirlen des Handrührers auf langsamer Stufe unterrühren. Boden auf eine Tortenplatte setzen und Creme auf den Boden streichen. 30 Minuten kalt stellen.
4. Für den Belag Rotwein und Johannisbeergelee aufkochen, offen 1 Minute einkochen und etwas abkühlen lassen. Feigen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Feigen auf die Creme setzen, Gelee darüber verteilen. Kuchen 30 Minuten kalt stellen und mit Puderzucker bestäubt servieren.