

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

**Lachs, Saibling, Huhn,
da gibt es viel zu tun!**
5. Oktober 2015

Fregola-Gemüse-Salat mit Joghurtbällchen

Zweierlei Lachs unter Birne und Kartoffel

Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Saibling und Meerrettich

Huhn auf Auberginen-Sesam-Mus mit Dicken Bohnen

Heidelbeer-Mandel-Tarte

Fregola-Gemüse-Salat mit Joghurtbällchen

(für 4-8 Portionen)

Bällchen und Marinade:

1000 g türkischer Sahnejoghurt,
2 TL Kreuzkümmelsaat, Salz
1 TL edelsüßes Paprikapulver,
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
1 gehäufte TL Raz el Hanout,
100 ml Olivenöl
20 g glatte Petersilie, 30 g Koriandergrün
2 TL fein abgeriebene Zitronenschale

Salat:

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten, 800 g
800 g Blumenkohl, 4 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft, Salz, 1-2 TL Agavendicksaft
2 Salzzitronen, 40 g schwarze Oliven, in Öl, ohne Stein, abgetropft
250 g Fregola
40 g glatte Petersilie



1. Am Vortag ein Sieb über eine Schüssel hängen, mit einem Mulltuch auslegen und den Joghurt darin gleichmäßig verteilen. Joghurt mit dem Mulltuch bedecken, mit einem kleinen Teller und einer Konservendose beschweren. Joghurt mindestens 1 Tag im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Für die Marinade Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Mit 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Mit beiden Paprikasorten, Raz el Hanout und Olivenöl mischen. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Petersilie und Koriander mit den zarten Stielen fein hacken und mit der Zitronenschale unter die Marinade mischen.
3. Paprika putzen, vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken, abkühlen lassen. Blumenkohl putzen, in 3 cm große Röschen teilen, auf einem Backblech mit 2 EL Öl mischen, mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 13-15 Minuten braten, nach der Hälfte der Zeit kurz durchmischen.
4. Inzwischen in einer großen Schüssel Zitronensaft, 3 EL kaltes Wasser, 2 EL Marinade, Salz und Agavendicksaft verrühren. restliches Öl unterschlagen. Salzzitronen halbieren, Fruchtfleisch mit dem Teelöffel entfernen. Schale in Streifen schneiden und mit den Oliven in die Sauce geben. Blumenkohl noch heiß unterheben.
5. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, dabei 100 ml Nudel-Kochwasser auffangen. Nudeln abschrecken, sehr gut abtropfen lassen und unter den Blumenkohl mischen. Paprika häuten, grob schneiden und unter die Blumenkohl-Fregola-Mischung heben. 1 Stunde ziehen lassen.
6. Inzwischen 4 EL Marinade auf einer großen Platte verstreichen. Abgetropften Joghurt mit feuchten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen und auf die Marinade setzen. Wenn alle Bällchen geformt sind, vorsichtig in der Marinade wenden.
7. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und unter den Salat heben. Salat mit Joghurtbällchen anrichten und die restliche Marinade dazu servieren.

Zweierlei Lachs unter Birne und Kartoffel

(für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln
10 EL Olivenöl
2 Birnen
300 g frisches Lachsfilet
300 g Räucherlachs in Scheiben
2 EL Limettensaft
2-3 EL Honig
3 TL grober Senf
150 ml Sahne
1 kleiner Radicchio
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch



1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel unter schwenken darin 6-8 Minuten goldbraun braten. Birnen vierteln, entkernen und würfeln, zu den Kartoffeln geben und 2 Minuten mitbraten.
2. Inzwischen den frischen Lachs in dünne Scheiben schneiden und mit den Räucherlachsscheiben abwechselnd auf eine Platte schichten. Limettensaft, 6 EL Olivenöl, Honig und Senf verrühren und über den Lachs geben. 5 Minuten im 150 Grad heißen Ofen erwärmen.
3. Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren unter die Kartoffeln mischen.
4. Sahne kurz aufkochen, salzen, pfeffern. Schnittlauch fein schneiden und in die Sahne geben. Kartoffel-Birnen-Mischung über den Lachs geben und die Schnittlauchsahne über den Lachs verteilen. Sofort servieren.

Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Saibling und Meerrettich

(für 2 Portionen)

Apfel-Schalotten-Schmelz:

1 Apfelviertel,
2 kleine Schalotten,
5 Frühlingszwiebeln
20 g Butter,
Zucker,
Pfeffer,
Zitronensaft

Rösti:

100 g festkochende Kartoffeln,
150 g Kürbis
1 Eigelb,
Salz,
Pfeffer,
3 EL Öl

Saibling:

1 TL Butter,
1 EL Öl
4 Stücke Saiblingsfilet a' 40 g,
Salz,
Pfeffer
Zitronensaft,
2 TL Schnittlauchröllchen
1 kleines Stück frischer geraspelter Meerrettich



1. Apfel und Schalotten sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren. Alles in einer Pfanne in der Butter in 2-3 Minuten glasig dünsten. Mit 1 Prise Zucker, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken und warm halten.
2. Kartoffeln und Kürbis schälen. Kerne und Fasern aus dem Kürbis auslösen. Kürbis und Kartoffeln auf der groben Seite einer Reibe raffeln. Mit den Händen gut ausdrücken, mit Eigelb mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in 2 Pfannen verteilen und erhitzen. Kartoffel-Kürbis-Teig darin verteilen und mit einer Palette flach drücken. 2-3 Minuten goldbraun braten. Rösti wenden und weitere 2-3 Minuten braten.
4. Inzwischen Butter und Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Saiblingsfilets darin 1-2 Minuten auf jeder Seite ganz sanft garen. Mit Salz und Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.
5. Rösti, Saibling und Apfel-Schalotten-Schmelz auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch und Meerrettich servieren.

Huhn auf Auberginen-Sesam-Mus mit Dicken Bohnen

(für 4 Portionen)

Auberginenmus:

500 g Auberginen,
2-3 EL Sesammus (Tahine)
Saft von ½ Zitrone,
Salz, Pfeffer, Zucker

Bohnen, Zwiebel und Huhn:

300 g gepalzte Bohnenkerne,
200 g Zwiebeln,
7 EL Olivenöl
4 Hühnerkeulen,
10 Kapseln Kardamom,
1 gehäufter EL Kreuzkümmel
8-10 Wacholderbeeren,
1 TL schwarze Pfefferkörner, Salz
2 EL geschälte Sesamsaat
1 Zitrone,
1 EL Sumach



1. Auberginen mehrmals mit der Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.
2. Inzwischen Bohnen aus den Schoten pelen, Bohnenkerne in einem Topf mit sprudelnd kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben und abschrecken. Kerne aus den Häuten drücken und beiseite stellen.
3. Zwiebeln längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun rösten. In der Pfanne beiseite stellen.
4. Hühnerkeulen im Gelenk in 2 Teile trennen. Kardamomkapseln leicht andrücken, die Samen herauslösen. Kardamom, Kreuzkümmel, Wacholder und Pfefferkörner mit 1 TL Salz im Mörser zerstoßen. Hühnerkeulen rundum mit der Gewürzmischung einreiben.
5. Auberginen aus dem Backofen nehmen, längs halbieren, Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und grob hacken. Die Hälfte der Auberginen mit Tahine und Zitronensaft pürieren, restliche Aubergine unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell 1 Prise Zucker abschmecken.
6. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerkeulen darin auf beiden Seiten je ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von oben 20 Minuten garen.
7. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auberginenmus in einem Topf vorsichtig erwärmen. Dicke Bohnen im restlichen Olivenöl 4-5 Minuten erwärmen. Zwiebeln erwärmen. Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.
8. Etwas Auberginenmus mit Bohnen, Hühnerkeulen und Zwiebeln auf vorgewärmte Teller geben, mit Sesam und Sumach bestreuen, mit Zitronenspalten garniert servieren.

Heidelbeer-Mandel-Tarte

(für 10 Stücke)

Teig:

200 g Mehl,
150 g Butter in Stücken,
50 g Zucker,
Salz,
1 Ei

Sirup:

200 ml Holunderbeersaft,
2 EL Zucker

Belag:

1 Vanilleschote,
250 ml Milch,
140 g Zucker
2 Eigelbe,
20 g Speisestärke,
70 g Butter
Salz,
2 Eier
150 g gemahlene Mandeln
350 g Heidelbeeren
250 ml Schlagsahne



1. Mehl, Butter, Zucker, 1 Prise Salz, Ei und 1 EL eiskaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers zügig zu einem glatten Teig kneten. Zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.
2. Holunderbeersaft und Zucker in einem Topf aufkochen, in 8-10 Minuten sirupartig einkochen und abkühlen lassen.
3. Für den Belag Vanilleschote einritzen, das Mark herauskratzen. 220 ml Milch, 80 g Zucker, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben und aufkochen. Restliche Milch, Eigelbe und Stärke glatt rühren und unter die kochende Milch rühren. Einmal aufkochen und abkühlen lassen.
4. Butter, 1 Prise Salz und restlichen Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mandeln unterheben. Abgekühlte Puddingmasse unterschlagen. Mandelmasse beiseite stellen.
5. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 25x25 cm oder rund 30 cm ausrollen. Tarteform fetten, Teig hineingeben, fest andrücken und mehrmals mit der Gabel einstechen. Backpapier auf den Boden geben, Form mit Hülsenfrüchten zum Blindbacken füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Papier entfernen und weitere 5 Minuten backen.
6. Mandelmasse auf den Tarteboden streichen, Heidelbeeren darüberstreuen. Tarte im Backofen wie oben weitere 25-30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
7. Sahne steif schlagen und mit dem Holundersirup marmorieren. Sahne zur Tarte servieren.