

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**21. September – 26. Oktober 2015**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Garnelen, Pilze, Lachs und Reh,  
zum Nachtisch Eis-zum ersten Mal-die neue Küche bringt den Dreh'**

**12. Oktober 2015**

**Pilz-Bruschetta mit Gruyere**

**Blumenkohl-Garnelen-Suppe**

**Lachs mit Räucheröl und Lardo**

**Rehrücken mit Majorankruste**

**Apfelküchle mit Sauerrahmeis**

## Pilz-Bruschetta mit Gruyere

(für 4 Portionen)

400 g gemischte Pilze  
1 Knoblauchzehe  
4 Schalotten  
4 Stiele glatte Petersilie  
100 g Gruyere  
50 g Rauke  
6 EL Olivenöl  
6 EL getrocknete Kirschtomaten in Öl  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer  
2 EL Pinienkerne  
8 Scheiben Baguette  
2-3 EL Zitronensaft



1. Pilze putzen und klein schneiden. Knoblauch in Scheiben, Schalotten in Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und sehr fein hacken. Käse grob reiben. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin 4-5 Minuten braten. Zwiebelmischung und Kirschtomaten zu den Pilzen geben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Petersilie und Pinienkerne kurz vor Ende der Garzeit untermischen.
3. Baguettescheiben mit Olivenöl in der Pfanne goldbraun rösten.
4. Rauke und Pilzmischung auf den Broten verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit dem Käse bestreut servieren.

## Blumenkohl-Garnelen-Suppe

(für 4 Portionen)

### Suppe:

10 Riesengarnelen, mit Kopf  
150 g Möhren, 80 g Knollensellerie,  
150 g Zwiebeln, 150 g Lauch  
5 EL Olivenöl, 100 ml trockener Wermut,  
100 ml Weißwein, 1000 ml Gemüsefond,  
5 schwarze Pfefferkörner, Salz  
80 g Schalotten, 900 g Blumenkohl  
20 g Butter, 250 ml Sahne,  
2-3 EL Zitronensaft, Pfeffer

### Kerbel-Zitronen-Öl:

30 g Kerbel  
1 Zitrone  
100 ml Olivenöl, Fleur de sel



1. Garnelenköpfe durch leichtes Drehen von den Körpern lösen. Garnelenköpfe kalt ausspülen und abtropfen lassen. Garnelenfleisch aus der Schale lösen und den Darm entfernen. Schalen beiseite stellen. Garnelenschwänze längs halbieren und kalt stellen.
2. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm dicke Stücke schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalen und Köpfe darin bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten anrösten. Möhren, Sellerie und Zwiebeln zugeben, weitere 8 Minuten rösten. Lauch zugeben und weitere 2 Minuten rösten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen lassen, mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Fond und 200 ml Wasser auffüllen, Pfefferkörner und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben. Bei milder Hitze offen in ca. 30 Minuten auf 700 ml einkochen lassen.
3. Inzwischen für das Öl die Kerbelblättchen mit den feinen Stielen grob schneiden und in einen Blitzhacker geben. Zitrone heiß waschen und trocknen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Olivenöl, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und  $\frac{1}{2}$  TL Fleur de sel zum Kerbel geben und sehr fein pürieren. In ein Schälchen füllen und kalt stellen.
4. Garnelenfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Schalotten fein würfeln. Blumenkohl putzen, Blätter entfernen. Blumenkohl mit Strunk fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Blumenkohl zugeben, 3-4 Minuten mitdünsten. Garnelenfond und 200 ml Wasser zugießen und abgedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Sahne zugießen und alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Erneut kurz aufkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen auf tiefe Teller verteilen, mit Suppe aufgießen, mit je 2-3 TL Kerbel-Zitronen-Öl garnieren. Restliches Öl dazu reichen.

## Lachs mit Räucheröl und Lardo

(für 4 Portionen)

1 EL geräuchertes Paprikapulver  
7 ½ EL Olivenöl  
6 Stangen Langpfeffer  
1 TL schwarzer Pfeffer  
6 Pimentkörner  
500 g Wildlachsfilet, ohne Haut und Gräten  
1 Zitrone, Fleur de sel  
200 g Thai-Spargel  
1 EL Puderzucker, Salz  
15 g Lardo, in Folie gewickelt, eingefroren.



1. Für das Räucheröl das Paprikapulver mit 3 EL Olivenöl in einem schmalen hohen Glas verrühren und beiseite stellen. Langpfeffer, schwarzen Pfeffer und Piment im Blitzhacker fein mahlen und mit ½ EL Olivenöl verrühren. Lachsfilet rundherum damit einreiben. Zitronenschale fein abreiben. Lachsfilet mit Zitronenschale und Fleur de sel rundherum würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, den Lachs hineinlegen und von jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Herausnehmen und sofort auf einem Teller 5 Minuten in das Gefriergerät stellen, um den Garprozess zu stoppen. Dann abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen.
2. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden, die Stangen mit 1 EL Olivenöl und Puderzucker sowie 1 Prise Salz vermischen. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelstangen darin 5 Minuten braten.
3. Zitronensaft auspressen. 4 flache Teller mit Zitronensaft bestreichen. Lachs in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Lachs auf dem Zitronensaft und den Spargel daneben anrichten. Paprikaöl vorsichtig in ein Schälchen abgießen, sodass das abgesetzte Paprikapulver im Glas verbleibt; es soll nur das pure Öl verwendet werden. Direkt vor dem Servieren Paprikaöl über den Lachs träufeln. Lardo aus dem Gefriergerät nehmen und mit einen Trüffelhobel oder Sparschäler sehr fein über den Lachs hobeln.

## Rehrücken mit Majorankruste

(für 6 Portionen)

### Reh mit Majorankruste:

120 g weiche Butter  
1 Eigelb  
50 g Semmelbrösel  
10 g Majoran, frisch gehackt  
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl  
6 Stücke ausgelöster Rehrücken a' 120 g

### Gemüse:

200 g kleine fest kochende Kartoffeln  
Salz, 150 g Möhren,  
150 g Petersilienwurzeln,  
150 g Topinambur  
100 g Steinpilze, 100 g Pfifferlinge,  
2 Stiele Petersilie,  
2 Stiele Liebstöckel  
3 EL Öl, 1 TL Zucker, Pfeffer, 50 g Butter



1. Butter mit den Quirlen des Handrührers in 10 Minuten cremig-weißlich aufschlagen. Eigelb, Semmelbrösel und Majoran unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse 5 mm dick (21x8cm) zwischen Klarsichtfolie streichen und kalt stellen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rehrückenstücke mit Pfeffer und Salz würzen und von allen Seiten darin anbraten. Herausnehmen, auf einen doppelt gelegten Bogen Alufolie legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 10-12 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen und in die Folie gewickelt 15 Minuten ruhen lassen. Die Majoranbutter in 6 Stücke zurechtschneiden und wieder kalt stellen. Fleisch auf ein Backblech legen.
3. Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen, abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Inzwischen alle Wurzeln putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden. Pilze sorgfältig putzen, größere halbieren oder vierteln. Petersilien und Liebstöckelblätter abzupfen und fein schneiden. Backofengrill auf 240 grad vorheizen.
4. Öl in einer breiten Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Wurzeln darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. 100 ml Wasser zugießen und weitergaren, bis das Wasser vollständig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter, Kartoffeln und Pilze zugeben und 5 Minuten mitbraten.
5. Majoranbutter auf die Rehrückenstücke legen und leicht andrücken. Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von oben 3-4 Minuten goldbraun gratinieren.
6. Das Gemüse mit Petersilie und Liebstöckel bestreuen und auf Tellern anrichten. Fleisch aus dem Backofen nehmen, jedes Stück in 2-3 Medaillons schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

## Apfelküchle mit Sauerrahmeis

(für 4 Portionen)

### Eis:

100 g Zucker  
4 Eigelb  
400 g Schmand  
2-3 EL Zitronensaft  
Muskat

### Küchlein:

2 Eier  
40 g Zucker  
Salz  
50 ml Bier  
130 g Mehl  
3 Elstar  
2 EL Zitronensaft  
400 ml Öl, Puderzucker



1. Für das Eis den Zucker mit 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen, 2 Minuten sprudelnd kochen und etwas abkühlen lassen. Eigelbe und den warmen Zuckersirup in einem Schlagkessel im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 3 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Dann im kalten Wasserbad kalt schlagen. Schmand, Zitronensaft und 1 Prise Muskat zugeben und glatt rühren. Masse in eine Eismaschine füllen und ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen. Die Eismasse in eine vorgekühlte Schale füllen, weitere 50-60 Minuten einfrieren.
2. Inzwischen für die Apfelküchlein 1 Ei trennen. Eigelb, restliches Ei, 30 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren, Bier und 50 ml Wasser unter Rühren zugießen. Mehl unterheben. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen und unter den Teig heben. 15 Minuten ruhen lassen.
3. Äpfel schälen. Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen, die Äpfel in 16 ca. 1,5 cm dicke Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Öl in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen. Teig kurz durchrühren. Apfelringe nacheinander mit einer Gabel sorgfältig durch den Teig ziehen und vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Bei mittlerer Hitze schwimmend 3-4 Minuten goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Apfelküchlein mit Puderzucker bestreuen und frisch gebacken mit dem Eis servieren.