

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

**Zwiebel, Kürbis, Kabeljau und Schwein,  
die Quitte macht das alles fein!**  
**19. Oktober 2015**

**Cipolla-Baguette**

**Kürbis-Koriander-Suppe**

**Kabeljau in Tomaten-Salzzitronen-Sugo**

**Schweinefilet mit Gemüse und Zitronen-Bechamel**

**Ricotta-Pancakes mit Quittenkompott**

## Cipolla-Baguette

(für 8 Stück)

400 g Zwiebeln  
20 g Butter  
3 Zweige Thymian  
1-2 EL brauner Zucker  
je 8 grüne und schwarze Oliven  
6 Anchovisfilets  
8 Scheiben Baguette, schräg geschnitten  
3-4 EL Olivenöl  
Pfeffer  
40 g Parmesan, gerieben



1. Zwiebeln in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin mit 1 Thymianzweig bei milder Hitze glasig dünsten. Zucker dazu geben und karamellisieren lassen.
2. Oliven entsteinen und grob hacken. Anchovis abtropfen lassen und quer in dünne Streifen schneiden. Vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.
3. Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln, mit Zwiebeln, Oliven und Anchovis belegen. Mit Pfeffer würzen und mit Thymianblättchen und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 8-10 Minuten backen und sofort servieren.

## Kürbis-Koriander-Suppe

(für 4 Portionen)

1000 g Butternusskürbis  
1 Zwiebel  
15 g frischer Ingwer  
3 TL Koriandersaat  
6 EL Öl  
½ TL mildes Currypulver  
1000 ml Geflügelfond  
Salz  
20 g Pistazienkerne  
1 kleines Bund Koriandergrün  
1 TL fein abgeriebene Orangenschale  
8 Riesengarnelen, ohne Schale a' ca. 20g  
Pfeffer



1. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel in grobe, Ingwer in feine Würfel schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen.
2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Curry und Koriandersaat zugeben, kurz andünsten. Kürbis zugeben, mit Fond auffüllen, aufkochen, leicht mit Salz würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.
3. Inzwischen für die Gremolata die Pistazien mittelfein hacken. Koriandergrün mit den zarten Stielen fein schneiden. Pistazien und Koriandergrün mit der Orangenschale mischen.
4. Garnelen bis zur Schwanzspitze halbieren, dabei nicht durchschneiden und putzen. Ingwer zur Suppe geben. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Garnelen im restlichen Öl auf jeder Seite 1-2 Minuten braten, leicht mit Salz würzen und in die Suppe geben. Mit der Pistazien-Gremolata servieren.

## Kabeljau in Tomaten-Salzzitronen-Sugo

(für 4 Portionen)

1500 g aromatische Flaschentomaten  
120 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 TL Fenchelsaat  
2 Salzzitronen  
4 EL Olivenöl  
4 EL schwarze Oliven, in Öl, ohne Stein  
Salz, Pfeffer  
300 ml Fischfond  
1 Döschen Safranfäden  
½ TL Piment d' Espelette  
600 g Kabeljaufilet, ohne Haut und ohne Gräten  
15 Stiele Koriandergrün



1. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, mit der Schaumkelle herausheben, abschrecken, häuten und grob in Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Fenchel im Mörser leicht andrücken. Salzzitronen in kleine Würfel schneiden, die Kerne entfernen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer Hitze kurz rösten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten glasig dünsten. Tomaten, Zitronen und Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Mit Fond auffüllen und weitere 15 Minuten bei milder Hitze kochen. Am Ende der Garzeit mit Safran und Piment d' Espelette würzen.
3. Kabeljau in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Tomatensugo geben. Bei milder bis mittlerer Hitze 5-7 Minuten garen. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter mit den zarten Stielen fein schneiden.
4. Zum Servieren den Fisch vorsichtig mit der Schaumkelle herausheben, Tomatensugo darüber geben, mit Koriander bestreuen.

## Schweinefilet mit Gemüse und Zitronen-Bechamel

(für 4 Portionen)

### Bechamel und Schweinefilet:

30 g Butter, 30 g Mehl, 700 ml Milch  
1 Lorbeerblatt, Salz, 1 Zitrone  
8 Stiele Thymian, 8 Zweige Rosmarin  
8 Medaillons vom Schweinefilet a' ca. 80 g  
8 dünne Speckscheiben,  
2 EL Sonnenblumenöl

### Gemüse:

20 g kleine getrocknete Morcheln,  
500 g Blumenkohl  
500 g Romanesco, 250 g Möhren,  
20 Stiele Kerbel, Salz  
40 g Butter, 100 ml Mineralwasser, Pfeffer



1. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben, goldgelb anschwitzen. Milch unter Rühren zugeben. Sauce mit Salz würzen und bei milder Hitze 20-25 Minuten kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 1 TL Zitronenschale fein abreiben und unterrühren. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dabei gut durchstreichen. Mit Salz abschmecken und beiseite stellen.
2. Für die Schweinefilets Thymian und Rosmarin in kurze Stücke zupfen. Medaillons mit je 1 Speckscheibe umwickeln., mit Küchengarn festbinden. Jeweils etwas Thymian und Rosmarin zwischen Fleisch und Speck stecken. Kalt stellen.
3. Für das Gemüse die Morcheln 10-15 Minuten in 150 ml lauwarmem Wasser einweichen. In ein Sieb gießen, abspülen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Blumenkohl und Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Kerbelblättchen abzupfen, fein schneiden und beiseite stellen.
4. Blumenkohl und Romanesco nacheinander in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 10 g Butter in einer großen Sauteuse schmelzen lassen, Möhren darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten andünsten, mit Salz würzen. Mit Mineralwasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze weitere 4 Minuten garen. 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, Morcheln darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Morcheln, restliche Butter, Romanesco und Blumenkohl zu den Möhren geben, Gemüse zugedeckt warm halten.
5. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Medaillons darin bei starker Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten, Speckrand ebenfalls kurz anbraten. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 4-6 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.
6. Fleisch aus der Pfanne nehmen, das Küchengarn entfernen. Bechamel vorsichtig unter Rühren erwärmen. Gemüse, falls nötig nochmals erwärmen, 2/3 des Kerbels unter das Gemüse schwenken. Fleisch mit Gemüse und etwas Bechamel auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit restlichem Kerbel bestreut servieren.

## Ricotta-Pancakes mit Quittenkompott

(für 4-6 Portionen)

800 g Quitten  
Mark von 1 Vanilleschote  
200 ml Ahornsirup  
200 ml Orangensaft  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Speisestärke  
3 EL Brandy  
175 g Ricotta  
100 ml Milch  
2 Eier, L getrennt  
75 g Mehl  
½ TL Weinstein-Backpulver  
Salz, Öl zum Braten  
30 g Pecannusskerne, grob gehackt  
Puderzucker zum Bestäuben



1. Quitten heiß waschen, die pelzige Oberfläche abreiben. Quitten vierteln, schälen, das Kerngehäuse großzügig herausschneiden. Quitten in 1 cm große Würfel schneiden. Quitten, Vanillemark, Ahornsirup, Orangen- und Zitronensaft mischen. In 15-20 Minuten bei milder Hitze weich kochen. Stärke mit Brandy glatt rühren, zugeben und das Kompott damit unter Rühren binden.
2. Ricotta, Milch und Eigelb verrühren. Mehl und Backpulver darüber sieben und mischen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und den Schnee unterheben. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Teig esslöffelgroß hinein geben und einige Pecannusskerne darauf verteilen. Bei milder Hitze ca. 2 Minuten goldbraun backen, wenden und weitere 2 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit dem warmen Quittenkompott servieren.