

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**21. März – 2. Mai 2016**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Ein Fest steht wieder vor der Tür,  
für die Köche eine kleine Kür!  
21. März 2016**

**Thunfischrilette**

**Kartoffelsuppe mit Olivencreme und Schinken**

**Garnelen in Tomatensud mit Ciabatta-Croutons**

**Lammkarree mit Parmesankruste und Antipastisalat**

**Orangentarte mit Pinienkernen**

## Thunfischrilette

(für 4 Portionen)

200 g Thunfisch in Öl (Dose)  
100 g Mayonnaise  
3 Frühlingszwiebeln  
20 g Kapern in Lake, abgetropft  
30 g schwarze Oliven, entsteint  
etwas Zitronensaft  
einige Scheiben geröstetes Weißbrot  
Salz und schwarzer Pfeffer



1. Den Thunfisch abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und mit der Mayonnaise vermischen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kapern und Oliven hacken und unter die Thunfischmasse rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann zu geröstetem Weißbrot servieren.

## Kartoffelsuppe mit Olivencreme und Schinken

(für 4 Personen)

600 g mehlig kochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
2 EL Olivenöl  
800 ml heiße Gemüsebrühe  
10 schwarze Oliven, entsteint  
200 g Schmand  
2 Scheiben italienischer Kochschinken  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen.
2. Kartoffeln und Schalotten zugeben und kurz andünsten, dann die heiße Brühe zugeben. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Oliven hacken und mit dem Schmand verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kochschinken in feine Streifen schneiden. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf weitere Brühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Die Kartoffelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen.
6. Die Olivencreme als Klecks auf die Suppe geben, dann einige Schinkenstreifen darauf streuen. Die Kartoffelsuppe sofort servieren.

## Garnelen in Tomatensud mit Ciabatta-Croutons

(für 4 Portionen)

600 g rohe Garnelen mit Schale  
6 EL Olivenöl  
200 ml Weißwein  
3 Frühlingszwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
200 g Kirschtomaten  
4 Stiele Thymian  
½ Ciabatta  
1 TL edelsüßes Paprika  
4 EL Sambucca  
400 g passierte Tomaten  
2 TL Zitronensaft  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Die Garnelen aus der Schale lösen. Die Schalen abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalen darin bei starker Hitze anbraten. Den Wein zugeben und offen etwa 10 Minuten einkochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Garnelen vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Garnelenschalensud durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Kirschtomaten waschen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Ciabatta in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Die Ciabattawürfel mit 3 EL Olivenöl, der Hälfte des Thymians, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer mischen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gut verteilen. Auf der mittleren Schiene des Backofens in ca. 15 Minuten goldbraun backen, dabei nach 10 Minuten einmal wenden.
5. In der Zwischenzeit das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch und das Weiße der Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Minuten braten. Den Garnelensud, Sambucca, passierte Tomaten, Kirschtomaten und übrigen Thymian zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Garnelen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit den Croutons servieren.

## Lammkarree mit Parmesankruste und Antipastisalat

(für 4 Portionen)

je 200 g gelbe und grüne Zucchini  
je eine gelbe und rote Paprikaschote  
10 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
1 EL Honig  
800 g Lammkarree  
3 Schalotten  
1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian etc.)  
40 g Semmelbrösel  
60 g frisch geriebener Parmesan  
60 g weiche Butter  
1 Eigelb  
1 EL Senf  
2 Handvoll Feldsalat  
2 EL Pinienkerne  
200 g Büffelmozzarella  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Den Backofen grill vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und vierteln, dann mit der Hautseite nach oben auf einem mit Backpapier belegtes Blech setzen und 8-12 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt abkühlen lassen.
2. Inzwischen 3 EL Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin von beiden Seiten wenige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in eine große Schüssel geben.
3. Paprikastücke enthäuten, in Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. 5 EL Olivenöl mit Essig und Honig verrühren. Diese Mischung mit Zucchini und Paprika, alles durchziehen lassen.
4. Das Lammkarree waschen und trocken tupfen, anschließendfalls nötig häuten und von der Schwarte befreien. Das Fleisch salzen und pfeffern. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotten, Kräuter, Semmelbrösel, Parmesan, Butter und Eigelb vermischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. 2 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten, die Pfanne dann in den Ofen geben und das Fleisch ca. 10 Minuten darin braten. Das Fleisch herausnehmen und mit Senf bestreichen, anschließend die Kräutermasse darauf verteilen. Das Lammkarree zurück in den Ofen geben und 5-10 Minuten gratinieren. Herausnehmen und kurz ruhen lassen.
6. Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Mozzarella grob zerzupfen. Feldsalat mit Zucchini und Paprika mischen. Den Mozzarella vorsichtig unterheben und den Salat mit Pinienkernen garnieren. Das Lammkarree in Portionen schneiden und mit dem Antipastisalat servieren.

## Orangentarte mit Pinienkernen

(für eine Tarte, 26 cm)

### **Teig:**

200 g Mehl  
70 g Puderzucker  
100 g kalte Butter in Würfeln

### **Füllung:**

400 g Schmand  
4 EL Zucker  
abgeriebene Schale und Saft einer Orange  
3 Eigelbe  
5 EL Mehl

### **Außerdem:**

2 EL pinienkerne  
1 Orange  
100 g Zucker



1. Für den Teig Mehl und Puderzucker vermischen. Butter und Ei zugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
2. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, dann Boden und Rand einer Tarteform damit auslegen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
3. Für die Füllung Schmand, Zucker, Orangenschale, -saft und Eigelb verrühren, dann das Mehl zugeben und unterrühren. Die Creme auf den Tarteboden geben und verstreichen. Die Tarte ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Füllung gestockt ist. Mit Alufolie abdecken, sollte die Tarte zu dunkel werden.
4. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett nicht zu dunkel anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben, dann ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Orangenscheiben, Zucker und 100 ml Wasser in die Pfanne geben und alles aufkochen lassen. Die Orangenscheiben bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis aus der Flüssigkeit ein Sirup entstanden ist, in dem die Orangenscheiben leicht karamellisieren.
5. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die ebenfalls abgekühlten kandierten Orangenscheiben auf die Tarte legen und die Pinienkerne darauf streuen.