

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
21. März – 2. Mai 2016
www.kochen-mit-klaus.de



**Rhabarber, Spargel, Zander und Bärlauch,
Frühling kommt in unseren Bauch!
11. April 2016**

Spargel-Brotsalat

Kichererbsensuppe mit Pancetta

Zander mit Grüner Sauce

Spaghettini mit Bärlauchpesto und gebratenem Hähnchen

Kleines Rhabarbertörtchen mit Vanillecreme

Spargel-Brotsalat

(für 4 Portionen)

1 Ciabatta
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
10 EL Olivenöl
500 g grüner Spargel
12 Kirschtomaten
12 Basilikumblättchen
2 EL Kapern in Lake
4 EL heller Balsamico
1 TL Zucker
1 TL Senf
50 g Parmesan am Stück
Salz und schwarzer Pfeffer



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Ciabatta in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und ebenfalls hacken.
2. Knoblauch, Rosmarin und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer großen Schüssel mit 5 EL Olivenöl verrühren, dann die Ciabattawürfel zugeben und in der Mischung wenden. Die Würfel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und in ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig rösten.
3. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien. Die Spargelstangen dann der Länge nach mit einem Sparschäler oder mit einem Gemüsehobel in sehr flache Streifen hobeln. Abgedeckt beiseite stellen.
4. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Kapern abtropfen lassen.
5. Für das Dressing Essig, Zucker und Senf in einer großen Schüssel verrühren. Das übrige Olivenöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan mit dem Sparschäler in große Späne hobeln.
6. Spargel, Tomaten und Kapern mit dem Dressing vermischen. Die gerösteten, noch warmen Brotwürfel zugeben und alles sehr vorsichtig vermengen.
7. Den Spargel-Brotsalat auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättchen und Parmesanspänen garnieren und sofort servieren.

Kichererbsensuppe mit Pancetta

(für 4 Portionen)

400 g Kichererbsen aus der Dose
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
700 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Pinienkerne
40 g Pancetta
3 Zweige Rosmarin
1 TL Zucker
2 EL heller Balsamico
Salz und schwarzer Pfeffer



1. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Die Kichererbsen zugeben und kurz mitdünsten, dann alles mit heißer Brühe aufgießen. Abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen. Den Pancetta fein würfeln und in derselben Pfanne anbraten.
3. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Rosmarin und Pinienkerne zum Pancetta in die Pfanne geben und alles vermischen. Die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, ggf. mehr Brühe zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig abschmecken. Die heiße Suppe in Suppenschalen servieren.

Zander mit Grüner Sauce

(für 4 Portionen)

Grüne Sauce:

- 1 Bund Kräuter für Grüne Sauce
(ca. 200 g; Petersilie, Schnittlauch,
Kresse, Sauerampfer, Borretsch,
Pimpinelle, Kerbel)
- 150 g Schmand
- 150 g Creme fraiche
- 150 g Joghurt
- 100 g Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Zitronensaft
- 1 Beet Gartenkresse

Zander:

- 800 g Zanderfilet mit geschuppter Haut, ohne Gräten
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 2 zerzupfte Lorbeerblätter
- ½ Zitrone



1. Für die Sauce die Kräuter putzen, verlesen, waschen und trocken schleudern. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kräuter im Mixer mit Schmand, Creme fraiche, Joghurt und Mayonnaise sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Tabasco und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Sauce abgedeckt kalt stellen. Kresse vom Beet schneiden.
2. Die Haut des Zanders mehrmals mit einem Messer ein- aber nicht zu weit ins Fleisch schneiden, dabei aus dem Filet 4 gleichgroße Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets auf der Hautseite darin bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Sobald sich das Fleisch an den dünneren Seiten weißlich verfärbt, sind die Filets an den dünnen Seiten gar. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets mit einer Palette wenden. Butter und Lorbeer zugeben und die Filets auf der Fleischseite in 1-2 Minuten zu Ende braten. Filets dabei mit der Butter beschöpfen und mit dem Zitronensaft würzen.
3. Etwas Grüne Sauce und die Zanderfilets auf Tellern anrichten, mit der Kresse bestreuen und mit Chilikartoffeln servieren. Restliche Sauce dazu servieren.

Spaghettini mit Bärlauchpesto und gebratenem Hähnchen

(für 4 Personen)

60 g Bärlauch
1 Knoblauchzehe
25 g Sonnenblumenkerne
25 g Pinienkerne
80 g frisch geriebener Parmesan
120 ml Olivenöl
400 g Hähnchenbrustfilet
1 TL edelsüßes Paprikapulver
400 g Spaghettini
Salz, Pfeffer



1. Für das Pesto den Bärlauch putzen, waschen, gut trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen. In einem hohen Gefäß Bärlauch mit Knoblauch, gerösteten Kernen, 50 g Parmesan und 100 ml Olivenöl ? fein pürieren.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl rundherum goldbraun braten.
3. Inzwischen die Spaghettini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen. Das Pesto mit übrigem Olivenöl und etwas Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren und mit den tropfnassen Spaghettini vermischen.
4. Die Bärlauch-Spaghettini auf Teller verteilen und jeweils einige gebratene Hähnchenwürfel darauf geben. Alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Kleine Rhabarbertörtchen mit Vanillecreme

(für 10 Stück)

50 g zerlassene Butter
10 Blätter Filoteig (250 g)
300 g Rhabarber
4 EL Apfelsaft
80 g Zucker
1 Vanilleschote
200 g Sahne
250 g Sahnejoghurt
Puderzucker zum Bestäuben



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 10 Mulden eines Muffinblechs fetten. Die Teigblätter jeweils vierteln, sodass insgesamt 40 Teigstückchen entstehen. Alle mit etwas Butter einstreichen und jeweils 4 Stück versetzt aufeinander legen. Mit je 1 Teigpäckchen die 10 Mulden des Muffinblechs auslegen, den Teig dabei an den Rändern hochstehen lassen.
2. Den Teig im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens in 10-12 Minuten goldgelb backen. Anschließend herausnehmen und leicht abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.
3. Den Rhabarber waschen, putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Diese mit Apfelsaft und 2 EL Zucker in einen Topf geben und bei kleiner Hitze in ca. 4 Minuten weich garen. das Kompott abkühlen lassen.
4. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Das Mark in die Sahne geben und diese mit 1 EL Zucker steif schlagen. Den restlichen Zucker mit dem Joghurt glatt rühren, dann die geschlagene Sahne unterrühren. Vanillecreme und Rhabarberkompott abwechselnd in die Teigförmchen füllen und diese mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.