

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



**Der Frühling kommt mit großer Macht,
bis in Ellerau der Ofen kracht!
18. April 2016**

Tapas mit Apfel und Ziegenkäse

Erbsen-Estragon-Suppe

Wolfsbarsch auf Röstblumenkohl

Schweinefilet mit Spargelgröstel

Rhabarber-Blätterteig-Teilchen

Tapas mit Apfel und Ziegenkäse

(für 4 Portionen)

2 säuerliche Äpfel
1 kleine Zwiebel
2 EL Zitronensaft
50 g Butter
50 g brauner Zucker
Salz
Pfeffer
150 g Ziegenfrischkäse
100 g Studentenfutter
1 Beet Kresse
8 Scheiben helles Walnussbrot



1. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Zwiebel und 6 Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Restliche Apfelviertel in dünne Spalten schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und kalt stellen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Apfelwürfel und restlichen Zitronensaft zugeben und kurz mitdünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen (die Äpfel sollten noch Biss haben), mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Ziegenkäse zerkrümeln, Studentenfutter fein hacken und mit der abgekühlten Apfel-Zwiebel-Mischung in einer Schüssel vermengen. Kresse vom Beet schneiden.
2. Bratscheiben in kleine Rechtecke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Ziegenkäsemischung darauf verteilen, auf ein Backblech setzen, direkt unter den vorgeheizten Backofengrill schieben und in ca. 2 Minuten hellbraun garnieren. Tapas mit restlichen Apfelspalten und Kresse garniert servieren.

Erbsen-Estragon-Suppe

(für 4 Portionen)

80 g Schalotten
100 g Kartoffeln
50 g weiche Butter
100 ml heller Portwein
700 ml Gemüsefond
Salz
450 g TK-ErbSEN
10 g frische Estragonblätter
2 EL Creme fraiche
1 TL Honig
½ TL Kurkuma
3 EL Orangensaft
250 ml Schlagsahne
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
½ TL Tandoori-Gewürz
½ TL Schwarzkümmel



1. Schalotten halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond und Kartoffeln zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen. Leicht mit Salz würzen. Erbsen antauen lassen.
2. Inzwischen Estragon mit der restlichen Butter im Blitzhacker sehr fein pürieren. Creme fraiche mit Honig, Kurkuma, Orangensaft und 1 Prise Salz glatt rühren.
3. Nach Ende der Garzeit angetaute Erbsen und Sahne in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Suppe in den Küchenmixer gießen. Estragonbutter und Zitronenschale zugeben und sehr fein mixen.
4. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen, mit Kurkuma-Creme fraiche beträufeln und mit etwas Tandoori-Gewürz und Schwarzkümmel bestreuen. Sofort servieren.

Wolfsbarsch auf Röstblumenkohl

(für 4 Portionen)

Sauce:

2 rote Paprikaschoten, 1 rote Pfefferschote
½ TL Kreuzkümmelsaat
1 Gewürznelke
½ TL Zimtpulver
feines Meersalz
1-2 TL Sherry-Essig
1 EL Olivenöl

Fisch:

4 Wolfsbarschfilets a' 130 g mit Haut
3 EL Olivenöl
2 TL Fenchelsaat
feines Meersalz, weißer Pfeffer

Blumenkohl:

540 g helle Sultaninen
1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg ohne Blätter)
3 EL Olivenöl
feines Meersalz
Piment de Espelette
25 g kleine Kapern
2-3 EL glatte Petersilie, gehackt



1. Für die Sauce Paprika putzen, entkernen und in je 8 Stücke schneiden. Pfefferschote putzen und entkernen. Paprika und Pfefferschote im Entsafter entsaften. (300 ml Saft).
2. Kreuzkümmel und Nelke in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften, und mit Zimt im Mörser fein zerstoßen. 1 TL Gewürzmischung und Paprikasaft in der Sauteuse aufkochen und bei starker Hitze auf 8 EL einkochen. Mit Salz und Essig würzen, beiseite stellen.
3. Inzwischen Wolfsbarschfilets entgräten, halbieren und abgedeckt beiseite stellen. Für den Blumenkohl Sultaninen mit kochend heißem Wasser übergießen und einweichen. Blumenkohl putzen, Kopf vom Strunk schneiden, abspülen und in 2 cm große Röschen schneiden. Backofen und Backblech bei 200 Grad vorheizen, Röschen mit Öl mischen und mit Salz würzen. Vorsichtig auf dem vorgeheizten Backblech verteilen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten rösten, nach 10 Minuten wenden.
4. Für den Fisch Öl und Fenchel bei kleinster Hitze 5 Minuten in einer Pfanne erwärmen. Temperatur erhöhen, Fischfilets bei starker Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten, dabei die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden und in der Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte 4 Minuten gar ziehen lassen.
5. Inzwischen die Sauce durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, gut durchdrücken und erhitzen. Sauce eventuell nachwürzen, Öl mit dem Schneebesen unterrühren. Sultaninen in einem Sieb abtropfen lassen. Blumenkohl mit etwas Piment de Espelette würzen, Petersilie, Sultaninen und Kapern untermischen. Fisch auf dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten, Sauce dazu servieren.

Schweinefilet mit Spargelgröstel

(für 4 Portionen)

500 g kleine fest kochende Kartoffeln
(Drillinge)
Salz, Pfeffer
600 g weißer Spargel
150 g TK-Erbsen
16 kleine Schweinefiletmedaillons a' 30-35 g
1 Zitrone
8 EL Olivenöl
30 g Butter
20 g Parmesan
6 Stiele Minze
8 dünne Scheiben Parmaschinken



1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser 10-15 Minuten kochen, abgießen, ausdämpfen und lauwarm abkühlen lassen. Kartoffeln halbieren. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Schweinefilet ca. 5 mm dünn plattieren. Zitrone waschen und trocken tupfen. 4 EL Öl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Nach 5 Minuten den Spargel zugeben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 8 Minuten Erbsen zugeben. Gröstel in eine große vorgewärmte Schüssel geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad warm halten.
3. Hartkäse in dünne Späne hobeln, Minzblätter von den Stielen zupfen, Zitronenschale fein abreiben. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl darin erhitzen. Schweinefiletscheiben darin bei starker Hitze kurz auf beiden Seiten braun anbraten, dabei leicht mit Salz und Pfeffer würzen. 8 Filetscheiben mit dem Gröstel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen und mit den restlichen Filetscheiben bedecken. Mit Käse, Minze und Zitronenschale bestreuen und servieren.

Rhabarber-Blätterteig-Teilchen

(für 4 Portionen)

350 g Rhabarber
50 g Zucker
100 g Marzipanrohmasse
1 Rolle frischer Blätterteig
aus dem Kühlregal
1 Eigelb
1 EL Milch
1 EL brauner Zucker



1. Rhabarber putzen, schälen und in $\frac{1}{2}$ cm große Stücke schneiden, dann mit dem Zucker in einem Topf geben und 3-5 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Marzipan auf einer Küchenreibe grob raspeln.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig entrollen und mit einem Dessertring oder einer kleinen Schale 10 cm große Kreise ausstechen. Die Teigreste übereinander legen, kurz ausrollen und weitere Kreise ausstechen.
3. Rhabarber und Marzipan auf den Teigstückchen verteilen und diese zu Halbkreisen zusammen klappen. Die Ränder mit einer Gabel zusammen drücken.
4. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Teigstückchen damit bestreichen, dann mit braunem Zucker bestreuen. Im unteren Drittel des heißen 10-15 Minuten backen.