

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**16. September – 31. Oktober 2016**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Mediterrane Rezepte, mal kurz und mal lang,  
ich verspreche Euch, wir bleiben nicht schlank!  
am 17. Oktober 2016**

**Rote Bete mit Mozzarella und Rauke**

**Karotten-Ingwersuppe mit Pfefferlachs**

**Kabeljau in Safran-Gemüsefond**

**Kaninchen mit Maronen und Pfifferlingen**

**Schokotörtchen**

## Rote Bete mit Mozzarella und Rauke

**(für 4 Portionen)**

500 g Rote Bete, gekocht  
250 g Büffelmozzarella  
40 g Rauke  
4 EL Aceto Balsamico  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ TL Zitronenschale  
Fleur de Sel



1. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Rote Bete und Mozzarella auf 40 g Rauke anrichten.
2. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale eine Sauce rühren. Über den Salat geben und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

## Karotten-Ingwer-Suppe mit Pfefferlachs

(für 4 Personen)

300 g Karotten  
2 Zwiebeln  
100 g Ingwer  
5 EL Butter  
2 TL Zucker  
Salz  
100 ml weißer Portwein  
500 ml Gemüsebrühe  
350 g Sahne  
50 g eingelegter Ingwer  
Pfeffer  
200 g Lachsfilet, ohne Haut  
rosa Pfefferbeeren  
2-3 EL ÖL



1. Die Karotten, Zwiebeln und Ingwer schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Karotten, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten und den Zucker und ein TL Salz darüber streuen. Das Gemüse mit dem Portwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Karotten gar sind.
2. 250 g Sahne zugießen und alles einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit dem eingelegten Ingwer im Küchenmixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Lachs in dünne, breite Scheiben schneiden. Die Lachsscheiben zu 4 kleinen Rosen zusammenlegen und mit rosa und schwarzem Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürzte Seite der Lachsrosen darin kurz anbraten. Die restliche Sahne steif schlagen und vor dem Servieren unter die Suppe mixen. Den Lachs darauf anrichten.

## Kabeljau in Safran-Gemüsefond

(für 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe  
½ TL Anissaat  
150 g Möhren  
150 g Lauch  
150 g Brokkoli  
2 EL Olivenöl  
4 EL Pastis  
100 ml Weißwein  
0,1 g Safranfäden  
2 TL Fleur de Sel  
6 Kirschtomaten  
2 Stiele Estragon  
4 Stiele Dill  
4 Kabeljaufilets a' 100 g  
Pfeffer



1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Anis im Mörser grob zerstoßen. Möhren putzen und schälen. Lauch putzen und waschen. Möhren und Lauch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Anis kurz darin glasig dünsten. Mit Pastis ablöschen und mit Weißwein und 1 Liter Wasser auffüllen. Safranfäden, 2 TL Fleur de Sel und Möhren zugeben und kurz aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Nach 5 Minuten Brokkoli und Lauch zugeben.
3. Tomaten halbieren. Estragonblättchen und Dillspitzen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Dillstiele sehr fein schneiden und mit Estragon, Dillspitzen, Tomaten und Fischfilets nach 10 Minuten in den Fond geben und mit Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe in heißen Tellern anrichten.

## Kaninchen mit Maronen und Pfifferlingen

(für 4 Portionen)

250 g Palbohnen  
6-7 EL Olivenöl  
3 Stiele Thymian  
2 Kaninchenkeulen a' 250 g  
400 g Tomaten  
200 g Staudensellerie  
150 g kleine Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
400 g frische Pilze (Pfifferlinge und Maronen)  
Salz und Pfeffer  
150 ml Weißwein  
0,1 g Safranfäden  
1 Bund glatte Petersilie  
3 EL Öl



1. Palbohnen waschen, verlesen und in einem Topf mit 1 Liter Wasser, 3 EL Olivenöl, 2 Stielen Thymian langsam aufkochen. Hitze reduzieren und die Bohnen in 40-45 Minuten gar ziehen lassen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen. 500 ml abmessen, den Rest anderweitig verwenden.
2. Während die Bohnen kochen, die Kaninchenkeulen am Gelenk halbieren. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Staudensellerie entfädeln, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Schalotten vierteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze sorgfältig putzen, große Maronen halbieren.
3. 3-4 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Kaninchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter von beiden Seiten anbraten. Sellerie, Schalotten, Knoblauch zugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Tomaten und 500 ml Bohnenfond zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 50-60 Minuten ohne Deckel schmoren. Bohnen nach 30 Minuten Garzeit zum Kaninchen geben und gut untermischen.
4. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge und Maronen darin bei starker Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 50 Minuten Garzeit die Hälfte der Petersilie und angebratene Pilze in den Bräter geben und verteilen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Schmorgericht mit der restlichen Petersilie bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Schokotörtchen**

## Tortino Di Cioccolata

(für 8-10 Personen)

200 g allerbeste Schokolade, bitter  
150 g Butter  
150 g Zucker  
2 Eier  
75 g Mehl



1. Die Schokolade behutsam schmelzen. Inzwischen die Butter mit dem Zucker dick und schaumig schlagen, die Eigelbe unterrühren, die Schokolade und das Mehl zufügen. Schließlich die steif geschlagenen Eiweiß unterziehen. In Papierförmchen gießen und gefrieren.
2. Bei Bedarf 20 Minuten im 180 Grad heißen Ofen backen.