

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
19. September – 31. Oktober 2016
www.kochen-mit-klaus.de

**Von Israel bis in die Höhen der Toskana,
kein weiter Weg mit dem Köche-Karma!**
24. Oktober 2016

Koriander -Falafel

Knoblauchcremesuppe á la Jamie

Bachforelle im Chicoreemantel gebraten

Lammlachse in Parmaschinken-Kräuterkruste an Graupenrisotto

Torta della Nonna / Großmutter's Kuchen

Koriander-Falafel

(für 4 Portionen)

2 Dosen Kichererbsen a' 400 g
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
12 EL Öl
1 Bund Koriandergrün
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
2-3 EL Mehl
1 Limette
1 Avocado
250 g Magerquark
Chiliflocken



1. Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in 2 EL Öl glasig dünsten. Koriander (bis auf 2 Stiele) mit den zarten Stielen fein schneiden. Kichererbsen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ei zugeben, mit dem Schneidstab fein pürieren. Zwiebelmischung, Koriander, Semmelbrösel und Mehl unterkneten, eventuell nachwürzen. Mit leicht angefeuchteten Händen 12 flache Frikadellen formen.
2. Von der Limette die Schale fein abreiben und 2-3 EL Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit Limettensaft und Schale pürieren. Quark mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Falafel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5 Minuten braten. Mit Avocadocreme und restlichem Koriander anrichten, mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

Knoblauchcremesuppe á la Jamie

(für 6 Portionen)

- 3 dicke Knollen frischer Knoblauch, zerteilt, aber nicht geschält
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gehackt
- Olivenöl
- 300 ml Sahne
- 1000 ml Geflügelfond
- 1 Ciabattabrot
- 2 EL Sherry- oder Weißweinessig
- 200 g enthäutete ganze Mandeln, im Ofen leicht geröstet
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Orangen, geschält und filetiert
- 1 Handvoll frisches Koriandergrün, die Blätter abgezupft
- 1 Hand voll frische Minze, die Blätter abgezupft



1. Die Knoblauchzehen bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten, bis sie ganz weich sind. Inzwischen in einem großen Topf die Zwiebel in 4 EL Olivenöl in etwa 10 Minuten glasig dünsten, sie soll ebenfalls ganz weich werden. Die Sahne und die Brühe zugießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt sollte auch der Knoblauch fertig sein.
2. Sobald die Zehen etwas abgekühlt sind, das Püree aus den Zehen drücken und mit dem Schneebesen in die Suppe rühren.
3. Das Ciabatta entrinden, in kleine Stücke rupfen und in die Suppe werfen. Den Essig einrühren und die Suppe noch 5 Minuten köcheln lassen. Zusammen mit den gerösteten Mandeln in der Küchenmaschine glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in große Schalen füllen. Jede Portion mit einigen Orangenfilets garnieren, mit zerpfückten Koriander- und Minzeblättern bestreuen und zuletzt großzügig mit Olivenöl beträufeln.

Bachforelle im Chicoreemantel gebraten mit Balsamico und karamellisiertem Zwiebelschaum

(für 4 Portionen)

Forelle:

8 Forellenfilets
ohne Haut und ohne Gräten
4 Chicoreestauden,
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Zitronensaft, 1 EL Butter

Zwiebelschaum:

2 EL Zucker,
2 große Zwiebeln,
50 ml Estragonessig,
50 ml Weißwein,
50 ml Wermut, 200 ml Fischfond, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Thymian,
etwas Kümmel, Salz, Cayennepfeffer

150 g Sahne, 1 EL Butter, Zitronensaft, Sekt, 1 EL geschlagene Sahne, Kerbel, Dill

Beilage:

12 kleine Hörnchenkartoffeln, 12 Scheiben dünner Frühstücksspeck, Salz, Pfeffer
Butterschmalz



1. Den Chicoree in Blätter zerteilen und die großen Außenblätter in warmem Wasser waschen, um die Bitterstoffe herauszulösen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Blätter abtropfen lassen und in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und die Blätter weich dünsten. Herausnehmen, auf einem Tuch ausbreiten und erkalten lassen.
2. Den vorbereiteten Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und so zusammen rollen, dass er eine chicoreeähnliche Form bekommt. Die Filets mit Blättern umhüllen und mit einem Bindfaden fixieren. Die Filets im restlichen Olivenöl vorsichtig anbraten, die Hitze reduzieren, die Butter zugeben und den Fisch in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.
3. Den Zucker mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden, kurz mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen und in das Karamell geben.. Kräftig umrühren und mit dem Essig ablöschen. Den Essig einkochen. Danach mit Weißwein, Wermut und Fischfond aufgießen. Knoblauch, Thymian und evtl. etwas Kümmel zugeben, leicht einkochen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Sahne angießen, mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Butter einrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit Zitronensaft und Sekt verfeinern und die geschlagene Sahne unterziehen.
4. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, pellen und mit dem dünnen Speck umwickeln. In einer Pfanne im Butterschmalz goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fisch auf dem Teller platzieren und mit gebratenen Kartoffeln umlegen. Die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen und den Schaum auf die Teller verteilen. Nach Belieben mit Kerbel oder Dill garnieren.

Lammlachse in einer Parmaschinken-Kräuterkruste an Graupenrisotto

(Zutaten für 4 Portionen)

800 g Lammlachse
8 Scheiben Parmaschinken
Oregano, Petersilie, Thymian
2 Eigelbe
1 Knoblauchzehe
50 g Pankomehl
50 g weiche Butter
250 g Perlgraupen
200 g Möhren
1 Zwiebel,
100 g Frühlingszwiebeln,
150 g Staudensellerie
100 ml Weißwein
750 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian
150 g Creme fraiche
100 g Parmesan



1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen, mit Kräutern, Pankomehl, Salz, Pfeffer, Butter und Eigelb in einem Standmixer mixen.
2. Die Lammlachse kurz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Parmaschinken umwickeln und eine Schicht der Gewürzmischung auf eine Seite der Lachse streichen. Bei 180 Grad ca. 8 Minuten im Ofen garen. Danach bei geöffneter Ofentür für 10 Minuten ruhen lassen.
3. Zwiebel, Möhren, Staudensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Butter und Öl in einem Großen Topf erwärmen. Gemüse und Zwiebelwürfel hinzufügen und dünsten. Graupen hinzufügen und etwa 5 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Mit Brühe bedecken, Thymianblättchen fein hacken, zugeben und köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Brühe zugießen. Risotto etwa 20 Minuten kochen, bis die Graupen gar sind.
4. Creme fraiche unterrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und unterrühren. Das Graupenrisotto mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Parmesan bestreut servieren.

Torta della Nonna Großmutter's Kuchen

(Für 8 Personen)

Teig:

300 g Weizenmehl (405)
80 g feinen Zucker, 1 TL Backpulver
150 g Butter gewürfelt, 1 Ei, 1 Eigelb
abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Füllung:

500 ml Milch, Zesten von 1 Zitrone
3 Eigelbe
120 g feiner Zucker, 50 g Weizenmehl,
1 Prise gemahlene Vanille

Garnitur:

1 Ei leicht verquirlt,
gehackte Mandeln oder Pinienkerne,
zum Bestreuen gesiebter Puderzucker



1. Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz auf eine Arbeitsfläche sieben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Butter, Ei und Eigelb sowie abgeriebene Zitronenschale hineingeben. Nach und nach mit den Händen zu einem Teig verkneten. Den Teig in 2 Teile teilen, eines etwas größer als das andere. Zu Kugeln formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Milch in einen Topf gießen, die Zitronenzesten zugebe und kurz aufkochen. Dann vom Herd nehmen und beiseite stellen. Das Eigelb mit dem Zucker in einer Rührschüssel luftig aufschlagen. Mehl und Vanille vorsichtig unterziehen, die Milch durch ein Sieb zugießen, einrühren und alles zurück in den Topf geben. Die Zesten entsorgen. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme den Löffelrücken überzieht. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine runde Springform (24 cm) mit Butter einfetten. Die größere Teigkugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen, der etwa 6 cm größer als der Boden der Backform ist. Die Form damit auslegen und den Rand anpassen, dabei den Teig etwas nach oben drücken. Die Füllung hineingeben und glatt streichen. Die andere Teigkugel zu einem Kreis in Größe der Backform ausrollen und über die Füllung legen. Die Teigränder gut zusammen drücken. Die Teigdecke mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Mandeln oder Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten goldbraun backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.