

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

**Das letzte Mal das Mittelmeer,
an Halloween doch ziemlich schwer!**
31. Oktober 2016

Kürbis-Tomaten-Suppe mit Orangenquark

Zucchini-Puffer mit Fetacreme

Thunfisch mit Ofengemüse und Granatapfel

Salicce mit Grünkohl

Mokka-Eiscreme auf Blätterteig und Cognac-Makronen

Kürbis-Tomaten-Suppe mit Orangenquark

(für 4 Portionen)

600 g Hokaido-Kürbis
150 g Zwiebeln
300 g Tomaten
3 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsefond
6 Stiele Zitronenmelisse
3 EL Magerquark
½ TL fein abgeriebene Orangenschale
½ TL Chiliflocken
2 EL heller Aceto Balsamico



1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Spalten quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Tomaten vierteln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis, Zucker und Tomaten zugeben, salzen und pfeffern. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten leise kochen lassen.
3. Von 2 Stielen Zitronenmelisse die Blätter abzupfen und fein hacken. Quark mit gehackter Zitronenmelisse, Orangenschale, 3-4 EL Wasser und 1 Prise Salz glatt rühren.
4. Von der restlichen Zitronenmelisse die Blätter abzupfen. Kürbis-Tomaten-Suppe im Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Essig abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit jeweils 2-3 TL Quark beträufeln und mit Zitronenmelisse bestreut servieren.

Zucchini-puffer mit Fetacreme

(für 4 Portionen)

100 g Feta
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer
150 g Mehl
2 Eier
½ TL Chiliflocken
800 g Zucchini
4 Stiele Dill
8 EL Öl
16 Kirschtomaten an der Rispe



1. Feta in einem Blitzhacker krümelig hacken. Zitronenschale, 50 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer zugeben und cremig mixen. Fetacreme in ein Schälchen füllen und kalt stellen.
2. Mehl mit 200 ml Wasser, Eiern, Chiliflocken, ½ TL Salz und etwas Pfeffer mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Zucchini grob raspeln. 3 Stiele Dill mit den feinen Stielen sehr fein hacken. Zucchini und Dill unter den Teig heben. Vom restlichen Dill die Spitzen abzupfen.
3. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zucchini-masse mit einem Esslöffel in ca. 8 kleinen Portionen (jeweils 1 EL) in das Öl geben und von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen bei 100 Grad warm halten. Die restliche Masse ebenso verarbeiten, dabei die Tomaten in der Pfanne mitgaren. Puffer auf Tellern anrichten, mit den restlichen Dillspitzen garnieren und mit Fetacreme servieren.

Thunfisch mit Ofengemüse und Granatapfel

(für 6 Portionen)

500 g dünne bunte Bundmöhren
(mit Grün)
1 rote Chilischote
500 g Blumenkohl,
1 Aubergine,
2 TL Ducca,
Salz, Pfeffer
9 EL Olivenöl
400 g Spinat,
1 kleiner Granatapfel,
1 TL Sesam, geröstet
½ TL Koriandersaat, gemörsert
2 TL Honig, 2-3 EL Zitronensaft,
½ Bund Dill
1-2 EL Öl
6 Thunfischmedaillons a' ca. 120 g , ca. 3 cm dick



1. Möhrengrün knapp abschneiden, Möhren gut abbürsten. Chili in dünne Ringe schneiden. Blumenkohl putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Aubergine putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Aubergine, Möhren, Chili und Blumenkohl auf ein Blech geben und mit Ducca, Salz, Pfeffer und 6 EL Olivenöl vermengen.
2. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten rösten, dabei 1-2 Mal das Gemüse wenden.
3. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Granatapfel aufbrechen, die Kerne auslösen. Sesam mit Koriander, Honig und 1 EL Zitronensaft verrühren. Dillspitzen grob schneiden.
4. Nach 20 Minuten Spinat mit restlichem Olivenöl unter Wenden zusammenfallen lassen und mit Salz und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Kurz bevor das Gemüse gar, aber schon leicht geröstet ist, Thunfisch in 1-2 EL Öl von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten. Pfanne vom Herd ziehen. Fisch mit der Sesam-Honig-Mischung bestreichen.
5. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Thunfisch in Scheiben schneiden und mit Spinat und Ofengemüse auf Tellern anrichten. Mit Dill bestreuen und servieren.

Salsicce mit Grünkohl

(für 2 Portionen)

300 g frischer Grünkohl
1 EL Mandelstifte
1 EL Pinienkerne
4 EL Olivenöl
1 kleine Chilischote
30 g Parmesan, fein gerieben
1 Schalotte
2 kleine Knoblauchzehen
250 ml Milch
Salz
80 g Polenta
Pfeffer
4 Salsicce a' 80 g
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Grünkohl sorgfältig putzen, waschen, abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken. Mandeln und Pinienkerne in einer kleinen Pfanne in 1 EL Olivenöl hellbraun rösten. Chili fein schneiden. Parmesan fein reiben. Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln.
2. Milch mit 250 ml Wasser, Salz und der restlichen angedrückten Knoblauchzehe aufkochen. Polenta einrühren. Bei niedriger Hitze 15-20 Minuten quellen lassen. Dabei mehrfach umrühren.
3. 2 EL Olivenöl im Topf erhitzen. Schalotten, gewürfelten Knoblauch und Chili darin andünsten. Grünkohl zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Wasser auffüllen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten.
4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Würste darin 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze braten, dabei mehrfach wenden. Grünkohl mit Zitronenschale und Salz abschmecken. Mit der Polenta und den Würsten auf Tellern anrichten. Mit Parmesan, Mandeln und Pinienkernen servieren.

Mokka-Eiscreme auf Blätterteig und Cognac-Makronen

(für 4 Portionen)

3 Eigelbe
100 g Puderzucker
250 ml Milch
200 ml Sahne
6 g Instantkaffee
5 g Vanillinzucker
4 Stücke Blätterteig
4-8 Makronen
125 ml Schlagsahne
4 rote Cocktailkirschen
Pfefferminzblätter
Cognac



1. Den Kaffee in einem EL warmem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Die Eigelbe mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem gelösten Kaffee und der Milch aufschlagen. Die Sahne fast steif schlagen und unter die Mischung heben. Die Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.
2. Die Makronen in Scheiben schneiden und mit Cognac beträufeln. Die Blätterteigscheiben im Backofen knusprig backen. Die Sahne steif schlagen
3. Je 1 Kugel Eis auf eine Blätterteigplatte setzen, mit Sahne, Makronenscheiben und Kirschen dekorieren und sofort servieren.