

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
27. Februar – 3. April 2017
www.kochen-mit-klaus.de

**Quiche, Paella, Saltimbocca und Madeleines,
das Mittelmeer bringt viel Feines!**
6. März 2017

Kalbstatar und Roquefort-Rauke-Baguette

Sellerie-Quiche mit Clementinensalat

Seafood-Paella

Saltimbocca mit Kartoffeln und Brokkoli

Madeleines mit Ricotta und Aprikosen

Kalbstatar mit Roquefort-Rauke-Baguette

(für 2 Portionen)

200 g Kalbfleisch, z.B. aus dem Filet
10 g frischer Ingwer
½ TL Sesamöl
4 EL Olivenöl
Pfeffer
20 g Rauke
40 g Roquefort
2-3 EL Milch
Salz
4 Scheiben Baguette
2-3 TL Limettensaft



1. Für das Tatar Fleisch erst quer in dünne Scheiben, dann in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Fleisch in einer Schale mit Sesamöl, 2 EL Olivenöl, Ingwer und Pfeffer verrühren. Mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.
2. Für den Aufstrich Rauke verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Rauke grob schneiden. Käse und Milch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheiben mit restlichem Öl bepinseln, auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene in 1-2 Minuten knusprig grillen.
4. Kurz vor dem Servieren Tatar kräftig mit Salz und Limettensaft würzen und vermengen. 2/3 der Rauke mit dem Käseaufstrich verrühren. Brotscheiben mit etwas Aufstrich bestreichen. Einen Garnierring innen mit etwas Öl bestreichen, mittig auf einen Teller legen und zur Hälfte mit dem Tatar füllen. Tatar leicht andrücken und mit etwas Rauke belegen. Den Ring vorsichtig nach oben ziehen. Restliches Tatar und restliche Rauke ebenso anrichten und mit dem Brot servieren.

Sellerie-Quiche mit Clementinensalat

(für 4-6 Personen)

250 g Mehl, 4 Eier, 120 g Magerquark
120 g weiche Butter
500 g Knollensellerie, 130 g Zwiebeln
2 Stiele Thymian, 80 g Gruyere
150 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl
50 g Haselnusskerne
25 g glatte Petersilie
350 g Clementinen
2 EL Traubenkernöl, 1 TL Zucker



1. Für den Teig Mehl, 1 Ei, Quark und Butter auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Sellerie schälen. Sellerie und Zwiebeln 1-2 cm groß würfeln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Gruyere grob reiben. Sahne und restliche Eier in einer Schale verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze 8 Minuten goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf 32 cm rund ausrollen. Die Quicheform dünn mit Butter einfetten und leicht mit Mehl bestäuben. Teigplatte in die Form legen. Die Selleriemischung gleichmäßig darauf verteilen, mit der Sahne-Ei-Mischung begießen und mit Käse bestreuen. Quiche auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Temperatur auf 175 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten backen.
5. Inzwischen Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Clementinen schälen und quer in Scheiben schneiden. Haselnüsse, Petersilie und Clementinen in einer Schüssel mit Traubenkernöl und Zucker vermengen. Mit Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken.
6. Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Salat servieren.

Seafood-Paella

(für 4-6 Portionen)

Garnelenfond:

800 g Garnelen, mit Kopf und Schale,
3 Zwiebeln, 150 g Möhren, 150 g Lauch
2 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark, 3 EL Cognac,
200 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt, 1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz, 2 Stiele Thymian

Paella:

4 Stangen Staudensellerie, 3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 6 Stiele Petersilie
300 g Calamari-Tuben, 4 EL Olivenöl
180 g Paella- oder Risotto Reis
1 TL Tomatenmark, 1 EL Krebsbutter
4 EL trockener Sherry, 200 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter, 4 EL gehackte Mandeln
Salz, Pfeffer, Zucker



1. Für den Fond die Garnelen abspülen und schälen, Schalen und Köpfe aufbewahren. Garnelen längs halbieren und abgedeckt kalt stellen. 1 Zwiebel ungeschält quer halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen goldbraun rösten. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Lauch putzen, grob zerkleinern. Sellerie grob klein schneiden. Restliche Zwiebeln schälen, grob würfeln. Knoblauchzehe andrücken. Tomaten in grobe Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen und -köpfe 5-6 Minuten darin rösten. Knoblauch, gewürfelte Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie zugeben. 5-6 Minuten weiter rösten. Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten. Mit Cognac ablöschen, mit Wein und 1,3 l Wasser auffüllen. Geröstete Zwiebelhälften, Tomaten, Lorbeer, Pfefferkörner und 1 TL Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze in 30 Minuten auf 900 ml einkochen, mehrmals abschäumen. Nach 20 Minuten Thymian zugeben. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen.
3. Für die Paella Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Calamari putzen, dabei Chitin und Innereien aus den Tuben entfernen. Die Haut abziehen. Die Tentakel unterhalb der Augen vom Kopf schneiden, den Schnabel herausdrücken. Tuben in dünne Ringe schneiden. Alles kalt abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.
4. Olivenöl in einem flachen ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Sellerie zugeben und bissfest dünsten. Reis zugeben und unter Rühren mitdünsten. Tomatenmark und Krebsbutter zugeben und unterrühren, anrösten. Mit Sherry und Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Lorbeer, Tomatenwürfel und Mandeln untermischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 20 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Garnelen und Tintenfisch 4 Minuten vor Ende der Garzeit untermischen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Saltimbocca mit Kartoffeln und Brokkoli

(für 2 Portionen)

Sauce:

1 EL Koriandersaat, 100 ml Kefir
Fleur de sel, Zucker

Kartoffeln und Fleisch:

200 g kleine Kartoffeln, Salz, 2 EL Öl
250 g Schweinerücken
4 Scheiben Pancetta
4 Blätter Salbei, 1-2 EL Maiskeimöl
Pfeffer

Gemüse:

200 g Brokkoli, Salz, 1 EL Kokosöl
2 EL salzarme Sojasauce
1 EL Mirin, 100 ml Gemüsefond



1. Für die Sauce Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser leicht andrücken. Kefir mit einer Prise Fleur de sel, 1 Prise Zucker und Koriandersaat verrühren. 1 Stunde kalt stellen. Koriander-Kefir durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit einem Schneidstab aufmixen.
2. Für die Kartoffeln die Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten garen. In ein Sieb gießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und halbieren. Mit Olivenöl in einer Auflaufform mischen und im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad 20-25 Minuten knusprig backen.
3. Vom Schweinerücken die Silberhaut entfernen. Fleisch in ca. 60 g schwere Schnitzel schneiden und am besten mit einem Plattiereisen etwas flacher klopfen. Jeweils mit 1 Scheibe Pancetta und 1 Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher fixieren. Kalt stellen.
4. Brokkoli waschen und gut abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten garen. Sojasauce, Mirin und Fond zugeben und bei schwacher Hitze 2 Minuten garen.
5. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin mit der belegten Seite nach unten bei starker Hitze 30-45 Sekunden braten, wenden und weitere 30-45 Sekunden braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli, Kartoffeln und Fleisch auf Tellern anrichten und mit etwas Pfeffer, Gemüse-Soja-Sauce und Kefir beträufelt servieren.

Madeleines mit Ricotta und Aprikosen

(für 7-8 Portionen)

90 g Butter, 1 Vanilleschote, 2 Eier
100 g Puderzucker
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale
100 g Mehl, 1 TL Backpulver
400 g Ricotta, 19-23 EL Gewürzsirup
350 g TK-Aprikosenhälften
80 ml Orangensaft,
4 EL geröstete Mandelstifte



1. Butter zerlassen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Eier, Puderzucker und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel mit den Quirlen des Handrührers in 5-6 Minuten sehr dicklich aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen und mit der zerlassenen Butter vorsichtig unter die Eiermischung rühren. Teig 30 Minuten kalt stellen.
2. Ricotta mit 2 EL Sirup glatt rühren. Aprikosenhälften längs halbieren und mit Orangensaft und 5 EL Sirup in einem Topf mischen. Einmal aufkochen und vollständig in der Marinade abkühlen lassen.
3. Die Mulden einer Madeleines-Form mit flüssiger Butter gut einfetten und mit Mehl austreuen, überschüssiges Mehl ausklopfen. Die Mulden jeweils mit maximal 1 EL Teig befüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 10-12 Minuten hellbraun backen. Madeleines vorsichtig aus den Mulden lösen, auf einem Kuchengitter verteilen und mit einem Holzstäbchen mehrfach einstechen. Mit jeweils 1 EL Sirup bestreichen und vollständig abkühlen lassen.
4. Madeleines-Form säubern, erneut einfetten und mit Mehl austreuen. Den restlichen Teig darin verteilen und weitere 2-4 Madeleines backen. Insgesamt sollten so 14-16 Madeleines entstehen.
5. Ricotta und Aprikosen in Schalen verteilen und mit Mandeln bestreuen. Madeleines mit etwas Puderzucker bestäuben und dazu servieren. Madeleines schmecken am besten frisch.