

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**27. Februar – 3. April 2017**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Saibling, Garnele und Polenta mit Kompott,  
so vermeiden wir den Köche-Trott!**  
**13. März 2017**

**Saiblingstatar mit Limettencreme**

**Linsensuppe mit Spinat und Merguez**

**Confierter Wolfsbarsch an Sardischen Muschelnudeln**

**Hähnchenbrust mit Riesengarnele und Risotto**

**Polentaküchlein mit Rosmarin-Orangenkompott**

## Saiblingstatar mit Limettencreme

(für 10-12 Portionen)

800 g Saiblingsfilet, ohne Haut und Gräten  
1 TL Szechuan-Pfeffer  
½ TL Koriandersaat  
Fleur de sel  
15 Stiele Koriandergrün  
3-4 EL ungeröstetes Sesamöl  
2 Limetten  
1 Avocado  
250 g Creme double  
½ TL Chiliflocken



1. Für das Tatar Fisch ca. 5 mm groß würfeln. Szechuan-Pfeffer und Koriandersaat im Mörser fein mahlen und mit 2 TL Fleur de sel mischen. Koriandergrün mit den feinen Stielen fein schneiden. Gewürzmischung und Koriandergrün gut mit dem Saibling vermengen, dabei das Sesamöl zugeben. Abgedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. 1 Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Von beiden Limetten den Saft auspressen. Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Teelöffel aus der Schale heben und 5 mm groß würfeln. Avocado mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Restlichen Limettensaft und die Schale mit Creme double glatt rühren und mit Chiliflocken würzen.
3. Zum Servieren das Saiblingstatar mit Avocado in einer flachen Schüssel anrichten und mit Limettencreme servieren.

## Linsensuppe mit Spinat und Merguez

(für 4 Portionen)

200 g Möhren, 100 g Zwiebeln  
100 g Knollensellerie, 200 g Lauch  
80 g Datteln, ohne Stein  
1 Salzzitrone, 1 Bund glatte Petersilie  
6 EL Olivenöl, Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung)  
250 g Berglinsen, 1000 ml Geflügelfond  
1 Zimtstange, 200 g Baby – Blattspinat  
150 g Joghurt, 2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, 4 Merguez a' 100 g  
6 Stiele Minze  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Zwiebel in Würfel schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, das Weiße und Hellgrüne in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Datteln fein schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie mit den Stielen fein schneiden.
2. 4 EL Öl im großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch und 2-3 EL Ducca darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Datteln, Salzzitrone und Linsen zugeben. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Zimt und Petersilie zugeben, offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen.
3. Inzwischen Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Joghurt mit Zitronensaft, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer glatt rühren.
4. Am Ende der Garzeit Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. 1/3 der Suppe in einem schmalen hohen Rührbecher oder Litermaß mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Zurück in die Suppe geben, Suppe kurz aufkochen, Spinat unterrühren, Suppe warm stellen.
5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Würste darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten, in grobe Stücke schneiden, mit der Suppe in tiefen Tellern anrichten. Mit je 1-2 EL Joghurt beträufeln, mit abgezupften Minzblättern, etwas Ducca und Zitronenschale bestreut sofort servieren.

## Confiertes Wolfsbarsch an Sardischen Muschelnudeln

(für 2 Portionen)

250 ml neutrales Öl  
4 Stücke Wolfsbarschfilet, a' 70-80 mit Haut  
2 Stiele glatte Petersilie  
1 Döschen Safranfäden, 0,1 g  
1 rote Paprikaschote  
60 g Schalotten  
2 Sardellenfilets, in Öl  
½ rote Chilischote  
2 EL Olivenöl, 50 ml Mineralwasser  
mit Kohlensäure  
Salz, Pfeffer  
120 g Sardische Muschelnudeln



1. Für die Sauce Safran in 50 ml lauwarmem Wasser einweichen. Paprika putzen, vierteln und entkernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad 6-8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika unter einem feuchten Tuch ausdämpfen lassen und die Haut abziehen.
2. Schalotten, Sardellen und Chili fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Chili darin bei mittlerer Hitze 1 Minute farblos dünsten. Paprika und Sardellen zugeben, 1 Minute mitdünsten. Safran mit dem Wasser und Mineralwasser zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten garen. Mit einem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu flüssig ist, bei schwacher Hitze sämig einkochen lassen.
3. Für den Fisch neutrales Öl in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 80 Grad erwärmen. Fisch rundum mit Salz würzen. In die Form geben (die Filets sollten komplett mit Öl bedeckt sein) und im Ofen 15 Minuten garen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen.
4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.. In ein Sieb gießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln abtropfen lassen. Nudeln, Nudelwasser und Sauce in den Nudeltopf geben und bei milder Hitze unter Rühren sämig einkochen.
5. Fisch aus der Form nehmen, nach Belieben die Haut abziehen. Mit Paprikanudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

## Hähnchenbrust mit Riesengarnele und Risotto

(für 4 Portionen)

### **Pesto:**

400g Radicchio, 60 g Pinienkerne  
6 Stiele Basilikum, 50 g Hartkäse  
50 ml Olivenöl, 2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### **Risotto:**

2 Schalotten, 40 g Hartkäse  
1000 ml Geflügelfond, 60 g Butter  
200 g Risottoreis, 125 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer

### **Hähnchen:**

2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen  
½ Zitrone, 3 EL Olivenöl  
4 Hähnchenbrüste ohne Haut a' 180 g  
8 Riesengarnelen mit Schale  
1 Zweig Rosmarin, 2 rote Chilischoten, Salz, Pfeffer  
4 Stiele Kerbel, 2 Stiele Basilikum



1. Für den Pesto Radicchio klein schneiden. In kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken, gut ausdrücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikumblätter abzupfen. Käse fein reiben. Radicchio, Pinienkerne und Basilikum fein hacken und mischen. Käse, Olivenöl und Zitronensaft unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. Für den Risotto Schalotten fein würfeln, Käse fein reiben. Fond aufkochen. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin 2 Minuten dünsten. Reis zugeben und 30 Sekunden unter ständigem Rühren mitdünsten. Mit Wein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit so viel heißem Fond aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto unter ständigem Rühren ca. 18 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugießen. Restliche Butter und Parmesan unter den Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Zitrone in dünne Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste, Zwiebeln und Knoblauch darin 6 Minuten anbraten, dabei das Fleisch mehrmals wenden. Garnelen, Zitrone, Rosmarin und Chili zugeben und weitere 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und 1 Minute ruhen lassen.
4. Kerbel- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Risotto mit Hähnchen und etwas Pesto anrichten. Mit Kerbel und Basilikumblättern garnieren. Restliches Pesto dazu servieren.

## Polentaküchlein mit Rosmarin-Orangenkompott

(für 5 Portionen)

### **Küchlein:**

50 g Butter, 100 g Mehl  
2 Eier, 80 g Zucker, 1 Prise Salz  
abgeriebene Schale von 1 Orange  
2 TL Backpulver, 75 g feine Polenta  
100 g Schmand

### **Kompott:**

3 Orangen, 2 Zweige Rosmarin  
50 g brauner Zucker, 80 ml Weißwein



1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. 5 ofenfeste Förmchen (a' 130 ml) mit etwas Butter fetten und mit Mehl bestäuben.
2. Für die Küchlein die Butter schmelzen. Eier und Zucker schaumig schlagen, dann die flüssige Butter unterrühren. Anschließend Salz und Orangenschale zugeben, dann nach und nach Mehl, Backpulver und Polenta zugeben und alles gründlich vermischen, zum Schluss den Schmand unterrühren.
3. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen geben, dann ca. 30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche zu dunkel werden.
4. Inzwischen für das Kompott die Orangen filetieren, den dabei austretenden Saft auffangen, die Filets beiseite legen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen.
5. Den braunen Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren. Den Karamell mit Wein ablöschen, dann auch Orangensaft und Rosmarinzweige zugeben. Die Mischung kochen lassen, bis der erstarrte Karamell sich komplett aufgelöst hat. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Orangenfilets zugeben.
6. Die Polentaküchlein aus dem Ofen nehmen und noch warm auf Teller stürzen. Mit Puderzucker bestäuben. Den Rosmarin aus dem Kompott entfernen und dieses zu den Polentaküchlein servieren.