

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

**Tramezzini, Rotbarben, Döner,
das Mittelmeer wird immer schöner!**
27. März 2017

Tramezzini mit Salat und Remoulade

Süßkartoffel-Möhren-Suppe

Rotbarben und Parmesan-Chips an Linguine

Lammdöner mit Paprikasauce

Rhabarber-Tiramisu

Tramezzini mit Salat und Remoulade

(für 6 Portionen)

2 Eigelbe
2 TL mittelscharfer Senf
Salz
250 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer
2 TL Zitronensaft
1 Ei
½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
100 g Cornichons
3 EL feine Kapern
edelsüßes Paprikapulver
150 g Mini-Römersalat
3 EL Rettichkresse



1. Eigelbe mit Senf und einer Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Öl erst tropfenweise mit dem Schneebesen unterrühren (das Öl muss gut untergerührt sein, bevor weiteres dazugegeben wird). Sind ca. 3 EL Öl untergerührt, restliches Öl in dünnem Strahl zugeben und unterrühren. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Ei in 8-10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und mittelfein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Cornichons und Kapern fein hacken. Ei, Petersilie, Schnittlauch, Cornichons und Kapern mit der Mayonnaise verrühren. Remoulade mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
3. Römersalatblätter abzupfen waschen und trocken schütteln. Brote nebeneinander ausbreiten und dick mit Remoulade bestreichen. Salat etwas klein zupfen, 6 Toastscheiben damit belegen. Unbelegte Scheiben mit der Remouladenseite auf den Salat legen und andrücken, Ränder mit einem Messer abschneiden. Brote diagonal halbieren und mit Kresse bestreut sofort servieren.

Süßkartoffel-Möhren-Suppe

(für 4 Portionen)

75 g rote Quinoa
Salz
1200 ml Gemüsefond
300 g Möhren
500 g Süßkartoffeln
3 EL Olivenöl
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1-2 TL Mildes Currypulver
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
Pfeffer
2 EL Creme fraiche
1 TL Apfelessig
5 Stiele Dill
4 Stiele Minze



1. Quinoa im Sieb abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.
2. Fond in einem Topf erhitzen. Möhren und Süßkartoffeln schälen, grob in Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl 10 Minuten rundum braten. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und kurz anrösten. Mit 50 ml Orangensaft ablöschen und mit dem heißen Fond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten zugedeckt garen.
3. Creme fraiche zur Suppe geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Minze mit den zarten Stielen fein hacken und mit Quinoa, restlichem Öl und restlichem Orangensaft mischen. Suppe und Quinoa in Schalen anrichten und servieren.

Rotbarben und Parmesan-Chips an Linguine

(für 4 Portionen)

Sugo:

200 g rote Zwiebeln
300 g rote und gelbe Kirschtomaten
2 rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen
200 g Tk-Erbsen
Salz, 4 EL Olivenöl
5 EL schwarze Oliven (ohne Stein)
300 g Linguine, Pfeffer

Rotbarben und Parmesan-Chips:

2 Stiele Thymian
60 g italienischer Hartkäse
½ TL Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
8 Rotbarbenfilets a' 100 g
10 g Butter
Salz



1. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Chilis putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch halbieren. Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Chili und Oliven zugeben und 1 Minute mitdünsten.
2. Für die Chips die Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Thymian mit Hartkäse und Pfeffer mischen. Mischung in 8 gleich große Portionen als Häufchen im Abstand von 4 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen (wichtig!) und vom Backpapier lösen.
3. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und im Sieb abtropfen lassen.
4. Für den Fisch 2 EL Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Rotbarbenfilets auf der Hautseite bei starker Hitze 1 Minute braten, Hitze reduzieren, Fisch wenden. 10 g Butter zugeben, Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute garen.
5. Linguine, Erbsen und Tomaten in den Sugo geben, unter Rühren 1 Minute erhitzen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Linguine mit Sugo auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Rotbarben und Parmesan-Chips servieren.

Lammdöner mit Paprikasauce

(für 6 Portionen)

Paprikasauce:

5 rote Paprikaschoten a' 250 g
100 g Schalotten
1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
2 TL Zucker, 1 TL Tomatenmark
1-2 TL Speisestärke
100 g schwarze Oliven, ½-1 TL Harissa

Salate: 450 g Gurke, Salz, Pfeffer
200 g Joghurt (3,5%), 6-8 Stiele Minze
600 g Spitzkohl, 1 TL Zucker
3 EL Weißweinessig, 2-3 EL Sonnenblumenöl
15 g getrocknete Berberitzen

Lamm:

1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Schwarzkümmel, 1 Sternanis
4 Kardamomkapseln, 1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Fleur de sel, 1 TL Oregano
700 g Lammkarrees, 600 g Lammrücken
2 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, Chiliflocken



1. Für die Sauce die Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen, klein schneiden und entsaften (ergibt 700 ml Saft). Schalotten fein würfeln, im Olivenöl andünsten. Rosmarin und Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren, mit Paprikasaft auffüllen. Offen auf 400 ml einkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Mit der in wenig Wasser aufgelösten Stärke leicht binden. Oliven zugeben, mit Harissa abschmecken. Beiseite stellen.
2. Für die Salate Gurke heiß waschen, trocken tupfen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Joghurt mischen. Minzeblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden und unterheben. Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Spitzkohl um den Strunk herum in feine Streifen schneiden, mit Salz und Zucker würzen. Mit den Händen 2-3 Minuten kräftig durchkneten. 15 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken. Mit Essig, Öl und Salz mischen, Berberitzen untermischen, beiseite stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Für das Lamm Gewürze in einem Mörser grob zerstoßen, mit Fleur de sel und Oregano mischen. Fleisch damit rundum würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten braun anbraten, dabei den Knoblauch andrücken und zugeben. Lammkarrees im Backofen auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten, Lammrückenstücke 6-8 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Paprikasauce erwärmen. Fladenbrote im ausgeschalteten Backofen 5 Minuten aufbacken. Karrees zwischen den Knochen in 6 Kotelett s schneiden. Rückenstücke in dünne Scheiben schneiden. Mit Paprikasauce, Gurken- und Spitzkohlsalat anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen. Fladenbrote dazu servieren.

Rhabarber-Tiramisu

(für 6-8 Portionen)

Rhabarberkompott:

400 g Rhabarber, 60 g Zucker

½ Vanilleschote

4 EL Apfelsaft, 1 EL Speisestärke

Creme, Biskuit und Topping:

100 g weiße Kuvertüre, ½ Vanilleschote

400 g Mascarpone,

200 g Sahnequark (40%)

60 g Zucker, 4 EL Zitronensaft

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

200 ml Schlagsahne

120 ml Espresso, kalt

60 ml Orangensaft, frisch gepresst, 60 ml Orangenlikör

200 g Löffelbiskuits, 2 TL Kakaopulver

40 g Pistazienkerne



1. Für das Kompott Rhabarber putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit dem Zucker in einem Topf mischen und 30 Minuten Saft ziehen lassen.
2. Vanilleschoten längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanilleschote, -mark und 3 EL Apfelsaft mit dem Rhabarber vermengen. Zugedeckt einmal aufkochen und 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Inzwischen restlichen Apfelsaft mit der Stärke verrühren, vorsichtig unter den Rhabarber rühren. Masse nochmals aufkochen und in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen, danach die Vanilleschote entfernen.
3. Für die Creme die Kuvertüre fein hacken. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen. In einer Schüssel Kuvertüre mit Mascarpone, Quark, Zucker, Zitronensaft und -schale glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.
4. Für den Biskuit Espresso mit Orangensaft und Likör in einer Schale verrühren. Den Boden einer Auflaufform mit 100 g Löffelbiskuits auslegen, die Löffelbiskuits mit der Hälfte der Espresso-Mischung beträufeln.
5. Hälfte der Mascarponecreme auf die Biskuits geben und glatt streichen. Restliche Löffelbiskuits darauf verteilen, mit restlicher Espresso-Mischung beträufeln. Rhabarberkompott gleichmäßig darauf verteilen, mit der restlichen Mascarponecreme gleichmäßig bedecken und glatt streichen. Mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.
6. Vor dem Servieren Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben. Pistazienkerne grob hacken und darauf verteilen.