

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

**Frühlingsfest in Ellerau,
am Dienstag machen alle blau!
3. April 2017**

Grüne Spargelpäckchen mit Ei-Kräuter-Sauce

Cheddar-Scones mit Kräutercreme

Toast-Muffins mit Spinat, Erbsen und Ei

Bohnen-Tomaten-Suppe

**Seeteufelfilet mit Coppa di Parma auf Ananastomaten-Carpaccio und Beluga-
Linsensalat**

Schweinefiletmedaillons mit Honig an Currysauce

Zitronenmousse

Grüne Spargelpäckchen mit Ei-Kräuter-Sauce

(für 10-12 Portionen)

Spargelpäckchen:

1500 g grüner Spargel, Salz
25 g Pfefferminze
3 TL fein abgeriebene Zitronenschale
6 EL Rapskernöl
150 g luftgetrockneter Bauchspeck
(in dünnen Scheiben)

Sauce:

4 Eier, 1 gehäufter TL Dijon-Senf
200 g Vollmilchjoghurt
120 ml Rapskernöl
30 g feine Kapern, Salz, Pfeffer
10 g Kerbel, 25 g Schnittlauch



1. Für die Spargelpäckchen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Spargel in 2 Portionen in einem großen Topf in kochendem Salzwasser je 2 Minuten blanchieren und abschrecken. Spargel abtropfen lassen und zwischen 2 Geschirrtücher legen.
2. Minzblättchen abzupfen und mit Zitronenschale und Öl fein pürieren. Je 2 Speckscheiben an den Längsseiten aneinanderlegen, dünn mit dem Minz-Zitronen-Öl bestreichen und je 3 Spargelstangen darin quer einrollen. Spargelpäckchen nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Überstehende Spargelenden dünn mit restlicher Ölmischung bestreichen.
3. Spargel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 12-14 Minuten braten. Spargel abkühlen lassen.
4. Für die Sauce die Eier in 10-12 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Eigelbe in einen Rührbecher geben. Eiweiß im Blitzhacker fein hacken. Senf und 100 g Joghurt in den Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Öl bei laufendem Schneidstab zugeben, Stab dabei langsam hochziehen. Restlichen Joghurt, Eiweiß und Kapern mit einem Löffel unterrühren und die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kerbelblättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbel und Schnittlauch unter die Sauce mischen, Spargelpäckchen mit der Sauce anrichten.

Cheddar-Scones mit Kräutercreme

(für 50 Stück)

Scones:

125 g kalte Butter, 450 g Mehl, Salz
2 TL Backpulver, 230 ml Milch
1 Ei, 150 g Cheddar, Mehl zum Bearbeiten
1 Eigelb, 30 g gehackte Mandelkerne
20 g helle Sesamsaat

Kräutercreme:

½ Bund Schnittlauch, 4 Stiele Petersilie
3 Stiele Oregano
200 g Frischkäse, 150 g saure Sahne
Salz, Pfeffer
150 g gekochter Schinken, hauchdünn geschnitten
(3 cm-Ausstecher, Backpapier, Spritzbeutel)



1. Für die Scones die Butter in Würfel schneiden. Mit Mehl, ½ TL Salz und Backpulver mit den Händen schnell zu Bröseln verarbeiten. 200 ml Milch mit dem Ei verquirlen. Cheddar in kleine Würfel schneiden. Eiermilch und Cheddar rasch mit einem Kochlöffel unter den Teig rühren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Rollholz 3 cm dick ausrollen.
2. Mit einem runden Ausstecher Scones ausstechen. Den restlichen Teig zusammendrücken, erneut ausrollen und weitere Scones ausstechen. Das Eigelb und die restliche Milch verrühren und die Scones mit Eiermilch bestreichen. Dann die Hälfte der Scones in die Mandeln, die andere Hälfte in Sesam tauchen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad 20-25 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech auf einem Gitter abkühlen lassen.
4. Für die Kräutercreme den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen und hacken. Frischkäse und saure Sahne glatt rühren und die Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Scones aufschneiden. Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf die Böden spritzen. Schinken in passende Stücke schneiden und auf die Creme legen. Mit den Deckeln belegen und servieren.

Toast-Muffins mit Spinat, Erbsen und Ei

(für 12 Stück)

30 g TK-Erbsen
Salz
60 g Baby-Blattspinat
1 TL Butter
Pfeffer
12 Scheiben Sandwich-Toast
12 Eier
6 Scheiben Bacon
1 EL Olivenöl
(12er Muffin-Form)



1. Erbsen in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Spinat putzen, verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Spinat bei milder Hitze unter Rühren so lange garen, bis er in sich zusammenfällt. Erbsen zugeben, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
2. Toastscheiben entrinden und mit einem Rollholz flach ausrollen. Muffin-Förmchen dünn einfetten. Toastbrotsscheiben einzeln in die Förmchen legen und vorsichtig hineindrücken. Jeweils 1 Ei vorsichtig in ein Förmchen schlagen. Spinat und Erbsen gleichmäßig darauf verteilen.
3. Toast-Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 14-15 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Speckscheiben quer halbieren und in einer beschichteten Pfanne in Öl knusprig braten.
4. Toast-Muffins aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer würzen, mit Speck garnieren und servieren.

Leicht scharfe Bohnen-Tomaten-Suppe

(für 4 Portionen)

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Zwiebeln
¼ TL Kreuzkümmelsaat
2 EL Öl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
2 Dosen Pizza-Tomaten, a' 400 g
1 kleine reife Mango
1 Avocado
4-6 EL Limettensaft
¼ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
1 Dose schwarze Bohnen, 400 g
1 Prise Zucker



1. Für die Suppe rote Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Den EL gehackte Zwiebeln für das Topping beiseite stellen.
2. Kreuzkümmelsaat in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie duftet, Öl zugeben, erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikapulver und Cayennepfeffer zugeben, kurz mitrösten. Pizza-Tomaten und 150 ml Wasser zugeben, abgedeckt 10 Minuten leicht kochen lassen.
3. Für das Topping die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein, dann in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und würfeln. Avocado, rote Zwiebeln und Limettensaft zur Mango geben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Die schwarzen Bohnenkerne in ein Sieb geben und abspülen. Zur Suppe geben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Suppe mit dem Avocado-Topping servieren. Nach Belieben mit etwas Chili-Sauce würzen.

Seeteufelfilet mit Coppa di Parma auf Tomaten-Carpaccio

(für 4 Portionen)

800 g Seeteufelfilet
20 dünne Scheiben Coppa di Parma
10 Salbeiblätter
300 g gelbe Ananastomaten
(alternativ Ochsenherzen)
2 Granatäpfel
2-3 EL Rotweinessig
2-3 TL Zucker
5 EL Olivenöl
½ Bund Minze
250 g Belugalinsen
zusätzlich:
Butter, Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Zahnstocher



1. Linsen in doppelter Menge Wasser ca. 20 Minuten bissfest kochen und abgießen. Einen Granatapfel halbieren und mit Hilfe einer Zitronenpresse den Saft auspressen. Den zweiten Granatapfel ebenfalls halbieren und die Kerne herauslösen.
2. Granatapfelsaft mit Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig unterrühren Minzblätter abzupfen, fein hacken und mit den Granatapfelkernen zur Vinaigrette geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vinaigrette unter die Linsen mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
4. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vom Strunk her in dünne Scheiben schneiden.
5. Seeteufelfilets waschen und trocken tupfen. Die Stücke salzen und pfeffern. Eine Reihe Coppa di Parma überlappend auf die Arbeitsfläche legen und je 1 Filet darauf legen. Eine weitere Reihe Coppa di Parma auf die Filets legen und an beiden Seiten mit Zahnstochern verbinden.
6. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Filets vorsichtig von allen Seiten darin anbraten. Nun die Zahnstocher entfernen, etwas Butter und Salbeiblätter in die Pfanne geben und kurz mitschwenken. Filets aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden.
7. Die Tomatenscheiben kreisförmig auf die Teller drapieren, Linsensalat und Seeteufelfilets darauf geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Schweinefiletmedaillons mit Honig an Currysauce

(für 2 Portionen)

1 Zwiebel
½ Apfel
1 TL Butter, 1 TL Curry
50 ml Weißwein, 100 ml Bouillon
1 ungeschälte Knoblauchzehe
4 EL Doppelrahm
Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer
Zitronensaft
1 Apfel
6 Schweinefiletmedaillons a' 40 g
Salz, Curry
2 EL Sahne
2 EL Paniermehl
1 EL Honig, 2 EL Butter, Zucker



- 1 Apfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die feingeschnittene Zwiebel in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter goldgelb anziehen. Apfelwürfel zufügen, alles mit Curry bestäuben und unter ständigem Wenden noch einen kleinen Moment mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und so lange reduzieren, bis ein Püree entsteht. Erst jetzt mit der Bouillon auffüllen, die ungeschälte Knoblauchzehe zufügen und alles zugedeckt bei kleinem Feuer während ca. 30 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb streichen und mit der Rundung eines Schöpflöffels alle Zutaten gut durchdrücken.
- 2 Die Sauce zum Kochen bringen, Sahne zufügen, Sauteuse vom Herd ziehen und die Sauce mit Salz, einem Hauch Cayenne, wenig weißem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
- 3 Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel achteln. Die Medaillons mit Salz und Curry würzen. Erst durch die Sahne ziehen und dann im Paniermehl wenden.
- 4 Honig in einem Topf bei sanftem Feuer flüssig werden lassen. Die Medaillons in einer beschichteten Pfanne in der aufschäumenden Butter beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei immer wieder mit der Bratbutter übergießen. Ganz zum Schluss den Honig mit einem Pinsel auf das Fleisch auftragen. Dann die Medaillons auf heiße Teller legen. Die Apfelschnitze in der restlichen Bratbutter unter Hinzufügen von 1 Spur Zucker goldgelb karamellisieren und zum Fleisch legen. Die Sauce nochmals kurz erhitzen und das Fleisch damit umgießen.

Zitronenmousse

(für 2 Portionen)

100 ml Sahne
1 Eigelb
30 g Zucker
1 Zitrone
100 g Sahnequark



- 1 Sahne in einer kalten Schüssel mit dem Schneebesen von Hand steif schlagen und bis zum Gebrauch kalt stellen.
- 2 Eigelb und Zucker in einer Schüssel mit dem Handmixer schaumig schlagen, das abgeriebene einer Zitronenschale sowie 2 EL Zitronensaft zufügen.
- 3 Den Quark mit dem Schneebesen unter die Eier-Zucker-Masse rühren, Sahne sorgfältig unterheben, die Mousse in Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.