

**Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
18. September – 30. Oktober 2017**

**Steinpilz, Lachs und Knusperstange,
zum Anfang macht uns das nicht bange!
18. September 2017**

Steinpilz-Crostini mit Flusskrebsen und Schinken

Minestrone mit Zucchininudeln

Lachs mit Gurken-Orangen-Salsa

Rosmarin-Pfirsich-Saltimbocca

Süßer Beerenauflauf

Steinpilz – Crostini mit Flusskrebsen und Schinken

(für 10 Portionen)

500 g kleine Steinpilze
150 g Flusskrebsschwänze
½ Baguette
9 EL Olivenöl
20 g Butter
Salz, Pfeffer
1-2 TL fein abgeriebene Zitronenschale
5 dünn geschnittene Scheiben Parmaschinken
5 Stiele Kerbel



1. Steinpilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Krebschwänze im Küchensieb abtropfen lassen und trocken tupfen. Baguette quer in 10 dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 5 Baguette Scheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. restliche Baguette Scheiben ebenso braten.
2. Restliches Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Steinpilze darin bei starker Hitze 3 Minuten braten, nach 2 Minuten Flusskrebsschwänze zugeben, dabei mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Auf dem Baguette verteilen und mit je ½ Scheibe Schinken belegen. Mit abgezupften Kerbelblättchen und grobem Pfeffer bestreut servieren.

Minestrone mit Zucchini-Nudeln und Oliven-Pesto

(für 2 Portionen)

Olivenpesto:

4-5 Stiele glatte Petersilie,
½ rote Pfefferschote,
50 g grüne Oliven (ohne Stein)
30 g Pecorino, frisch gerieben
20 g Mandelkerne, 3 EL Olivenöl

Minestrone:

450 g mitteldicke grüne
und/oder gelbe Zucchini,
Salz
120 g Möhren, 2 Stangen Staudensellerie,
150 g grüne Bohnen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark,
1 frisches Lorbeerblatt
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
500 ml Gemüsebrühe,
3 Stiele Basilikum
2-3 EL Aceto Balsamico



1. Für den Pesto Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Mit Petersilie, Oliven, Käse und Mandeln im Blitzhacker intervallartig zerkleinern. Öl mit einem Löffel unterrühren.
2. Für die Minestrone Zucchini waschen, putzen und mit der breiten Seite eines Spiralschälers in Spiralnudeln schneiden. Nudeln in einem Durchschlag mit einer Schere mundgerecht zerschneiden. Nudeln mit ½ TL Salz mischen. Beiseitestellen.
3. Möhre putzen, schälen, waschen und längs halbieren. Sellerie entfädeln und waschen. Sellerie und Möhrenhälften schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
4. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und 2 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Lorbeer, Tomaten und Brühe zugeben. Minestrone zugedeckt aufkochen lassen. Bohnen zugeben, mit Salz würzen, erneut zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten kochen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.
5. Zucchini-Nudeln unter die Minestrone heben. Minestrone einmal aufkochen lassen. Mit Balsamico abschmecken, mit Basilikum bestreuen und mit Pesto anrichten.

Lachs mit Gurken-Orangen-Salsa

(für 2 Portionen)

Salsa:

1 unbehandelte Orange
½ Gurke (300 g)
1 Chilischote
1 kleines Stück Ingwer
80 ml Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Fisch:

2 Lachsfilets a' 200 g
1 kleines Stück Ingwer
120 ml Kokosmilch
1 EL Fischesauce



1. Die Orange waschen und die Schale abreiben. Den Abrieb für den Fisch beiseitestellen.
2. Für die Salsa die abgeriebene Orange schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, von den Kernen befreien und klein hacken. Alles zusammen mit der Kokosmilch und dem Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Fisch die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und reiben. Dann eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kokosmilch, die Fischesauce, den Ingwer sowie den Orangenabrieb hinzugeben und das ganze leicht aufkochen lassen. Anschließend die Lachsfilets hinzugeben und den Fisch darin etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist.
4. Die Lachsfilets vorsichtig aus der Sauce nehmen und auf 2 Teller setzen. Etwas von der Kokossauce aus der Pfanne darüber gießen und mit der gekühlten Salsa servieren.

Rosmarin-Pfirsich-Saltimbocca

(für 4 Portionen)

Saltimbocca:

8 Rosmarinzweige
8 dünn geschnittene Schnitzel vom Kalb
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Serrano oder Parma-Schinken
8 große Salbeiblätter
2 EL Olivenöl

Sauce:

1 Chilischote
50 g Butterschmalz
4 EL Kokosmilch
2 Pfirsiche



1. Für die Saltimbocca die Rosmarinzweige bis zur Hälfte von den Nadeln befreien. Die abgelösten Nadeln fein hacken. Die Zweige als Spieße beiseitelegen.
2. Die Schnitzel einzeln in einen Gefrierbeutel geben und nacheinander flachklopfen. Anschließend von beiden Seiten mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dann mit je 1 Scheibe Schinken und einem Salbeiblatt belegen und zuklappen. Die Schnitzel mit je einem Rosmarinzweig fixieren.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und im Ofen bei 80 Grad warm stellen.
4. Für die Sauce die Chilischote waschen, von den Kernen befreien und klein hacken. 40 g Butterschmalz, die Chilischote, den gehackten Rosmarin und die Kokosmilch in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen.
5. Die Pfirsiche schälen, halbieren, vom Stein befreien und nach Wunsch in kleine Würfel schneiden.
6. Die Pfirsichhälften oder -würfel in einer Pfanne in dem restlichen Butterschmalz kurz dünsten.
7. Zum Servieren die Saltimbocca und Pfirsiche auf Tellern anrichten und ein wenig Rosmarin-Pfirsich-Sauce darüber geben.

Süßer Beerenauflauf

(für 6 Portionen)

500 g frische gemischte Beeren
Saft von 1 Zitrone
50 g Walnüsse
50 g Kokosöl
200 g gemahlene Mandeln
2 EL Honig
1 TL Zimt
1 Prise Salz
50 g Mandelsplitter



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Beeren in eine Auflaufform geben. Die Hälfte des Zitronensaftes gleichmäßig über die Beeren träufeln.
2. Die Walnüsse hacken. Das Kokosöl schmelzen und etwas abkühlen lassen. Dann beides zusammen mit den übrigen Zutaten sowie dem restlichen Zitronensaft zu einer Nussmasse vermengen.
3. Die Masse gleichmäßig auf den Beeren verteilen. Die Mandelsplitter darüber streuen und den Auflauf 30 Minuten backen, bis die Nussmasse leicht gebräunt ist. Noch warm servieren.