

**Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
18. September – 30. Oktober 2017
www.kochen-mit-klaus.de**

**Sardinen, Zander und ein Kaffee-Schwein,
Gazpacho macht den Magen rein!
25. September 2017**

Sardinen-Wraps mit Auberginen

Tomatensuppe mit Basilikum, Chorizo und Mandeln

Zanderfilet mit Orangen-Macadamia-Kruste und Honig-Dill-Karotten

Schweinefilet mit Kaffeekruste an Blaubeersauce

Geschichtete Frucht-Gazpacho

Sardinen-Wraps mit Auberginen

(für 8 Wraps)

1-2 Auberginen
1 EL Salz
1 EL Olivenöl
1 EL Rosmarin
1 TL Thymian
¼ rote Zwiebel
120 g Sardinen (Dose)
1 Handvoll frische Basilikumblättchen
8-10 getrocknete Tomaten
Pfeffer



1. Den Ofen grill auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginen längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten einwirken lassen, damit das Salz das Wasser entzieht. Anschließend das ausgetretene Wasser und das Salz mit Hilfe eines Küchentuches von den Auberginen abtupfen.
2. Die trockenen Auberginenscheiben mit dem Olivenöl bestreichen und mit Rosmarin und Thymian bestreuen. Anschließend gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf oberster Schiene etwa 8 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Sardinen abtropfen lassen. Dann die Auberginenscheiben jeweils mit ein paar Basilikumblättchen, Zwiebelringen, einer getrockneten Tomate sowie den Sardinen belegen und mit etwas Pfeffer würzen. Die Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Frisch servieren oder bis zur Verwendung kühl stellen.

Tomatensuppe mit Basilikum, Chorizo und Mandeln

(für 4 Portionen)

Grundrezept für die Suppe:

4 Dosen Tomaten a' 400 g
2 Knoblauchzehen
150 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker
20 g Basilikum mit Stielen

Einlage:

20 g Mandeln
50 g Chorizo
1 EL Maiskeimöl
1 Dattel
2 Stiele glatte Petersilie
Salz und Pfeffer



1. Für die Einlage die Mandeln auf einem Backblech bei 180 Grad 5 Minuten rösten, abkühlen lassen, mittelfein hacken. Die Chorizo in kleine Würfel schneiden, im Maiskeimöl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Dattel entkernen und klein schneiden. Die Blätter der Petersilie klein schneiden. Mandeln, Chorizo, Datteln und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Suppe die Tomaten aus der Dose klein schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln klein schneiden. Das Olivenöl im Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin 2 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz mit garen.
3. Tomaten und 200 ml vom Tomatensaft 3-4 Minuten mit garen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Offen bei milder Hitze 20-25 Minuten garen. Das Basilikum grob schneiden, 5 Minuten mit garen. Alles durch die Flotte Lotte drehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und Basilikum und mit etwas Chorizo-Mandel-Mischung bestreuen.

Zanderfilet mit Orangen-Macadamia-Kruste und Honig-Dill-Karotten

(für 2 Portionen)

Zanderfilet:

60 g Macadamia Nüsse
1 unbehandelte Orange
2 EL Kokosöl
400 g Zanderfilet
Salz, Pfeffer

Honig-Dill-Karotten:

1 TL Salz
400 g Karotten
2 Stiele Dill
1 EL Kokosöl
1 EL Honig



1. Für das Zanderfilet den Ofen auf 140 Grad vorheizen. Die Nüsse mit der Küchenmaschine oder mit dem Messer klein hacken. Die Orange waschen, die Schale abreiben und mit den Nüssen mischen.
2. Das Kokosöl schmelzen. das Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit dem geschmolzenen Kokosöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. dann den Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die orangen-nuss-Streusel gleichmäßig darüber verteilen. Anschließend den Fisch etwa 15 Minuten im Ofen garen.
3. Die abgeriebene Orange halbieren, eine Hälfte pressen, die andere schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Zum Servieren den Fisch mit ein paar Spritzern Orangensaft beträufeln und mit Orangenscheiben dekorieren.
5. Für die Honig-Dill-karotten 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen, Salz zugeben. Inzwischen die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben ins kochende Wasser geben und 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.
6. Den Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Sind die Karotten fertig, das Wasser abgießen. das Kokosöl, den Honig sowie den gehackten Dill vorsichtig unter die noch warmen Karottenscheiben rühren.

Schweinefilet in Kaffeekruste mit Blaubeersauce

(für 2 Portionen)

Fleisch:

2 EL **Kaffeebohnen**, grob gemahlen

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

450 g Schweinefilet

½ EL Kokosöl

Sauce:

1 Schalotte

2 EL Olivenöl

125 g Blaubeeren, gewaschen

100 ml Balsamicoessig



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kaffee mit dem Cayennepfeffer und dem Salz vermischen. Das Schweinefilet rundum mit der Kaffeemischung einreiben.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Schweinefilet darin 2 Minuten rundum anbraten. Danach in einem ofenfesten Topf geben und etwa 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen. Das fertig gegarte Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Nun die Blaubeeren hinzugeben und unter ständigem Rühren für etwa 3 Minuten kräftig kochen.
4. Den Essig zusammen mit 3 EL Wasser zu den Blaubeeren gießen, nochmals kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Dann in etwa 15 Minuten zu einer cremigen Sauce einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Geschichtete Frucht-Gazpacho

(für 4 Portionen)

150 g Himbeeren, frisch oder TK
150 g Honigmelone
3 Kiwis
2 EL Honig
100 ml Mineralwasser
Saft von 1 Limette



1. Die Himbeeren ggf. auftauen lassen. Die Honigmelone schälen und in Stücke schneiden. Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Vier Kiwi Scheiben beiseitestellen und als Deko benutzen.
2. Die Himbeeren und den Honig pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen, sodass die Kerne entfernt werden. Das Püree mit dem Mineralwasser vermischen.
3. Die Kiwi mit dem Limettensaft pürieren und beiseitestellen. Die Melone ebenfalls pürieren.
4. Zum Servieren zuerst das Kiwi Püree in den Gläsern verteilen, dann das Melonenpüree darüber geben und zum Schluss das Himbeerpüree daraufsetzen. Mit je 1 Kiwi Scheibe dekoriert servieren.