

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

**Tramezzini, Burrata, Mela Cotta aus Italia,
für uns Köche keine Lappalia!
23. Oktober 2017**

Tramezzini mit Mohn-Frischkäse und Lachs

Pfifferlinge mit Burrata

Zander-Ragout mit Kirschtomaten

Iberico-Karree mit Pilzkruste und grünen Bohnen

Mela Cotta mit Nüssen

Tramezzini mit Mohn-Frischkäse und Lachs

(für 4 Portionen)

10 g Sesamöl
70 g Honig
20 g Teriyaki-Sauce
200 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
400 g Salatgurke
Salz, Pfeffer
1 EL gemahlener Blaumohn
200 g Frischkäse
4 EL Schlagsahne
1 EL neutrales Öl
1-2 Bete Shiso-Kresse
4 Scheiben Tramezzini-Brot



1. Für den Lachs Öl, Honig und Teriyaki-Sauce in einer Schüssel verrühren. Lachs rundum in der Marinade wälzen und mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen. Gurke fein raspeln, im feinen Sieb abtropfen lassen. Gurken kurz vor dem Belegen in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen. Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Mit Frischkäse und Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lachs aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lachs darin bei mittlerer bis starker Hitze 30 Sekunden pro Seite braten. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-8 Minuten garen. Lachs aus dem Ofen nehmen, auf einem flachen Teller abkühlen lassen, danach mithilfe von 2 Gabeln zerzupfen. Kresse vom Beet schneiden, 2/3 davon fein schneiden.
4. Tramezzini-Scheiben nebeneinanderlegen und mit Mohn-Frischkäse bestreichen. Gurken und Lachs auf 2 der Scheiben verteilen, leicht andrücken. Mit Kresse bestreuen, mit den restlichen bestrichenen Scheiben deckungsgleich belegen, leicht andrücken. Quer in Stücke schneiden und servieren.

Pfifferlinge mit Burrata

(für 3 Portionen)

70 g Ciabatta
6 EL Olivenöl
Muskat
200 g Pfifferlinge
250 g Tomaten
Salz, Pfeffer
3 Stiele Basilikum
80 g Babyleaf-Saladmischung
2 EL Pinienkerne
50 g schwarze Oliven
1 Burrata, 380 g, abgetropft 200 g
1 EL Weißweinessig
1 EL Aceto Balsamico
Zucker
2 EL neutrales Öl



1. Ciabatta erst in Scheiben, dann in grobe Stücke schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und etwas Muskat mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-8 Minuten hellbraun rösten, dabei einmal wenden. Croutons aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen.
2. Pfifferlinge sorgfältig putzen, größere Pilze halbieren. Tomaten waschen, putzen, in Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl mischen. Salatmischung waschen, verlesen und trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Oliven und Burrata getrennt voneinander abtropfen lassen. Restliches Olivenöl mit Essig, Balsamico, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schale verrühren.
3. Neutrales Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Pfifferlinge darin unter Schwenken 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Tomaten, Oliven und Pinienkernen in einer Arbeitsschale mischen.
4. Burrata auf einer Platte anrichten. Blattsalate und die Tomaten-Pilz-Mischung drumherum verteilen. Einige Croutons darüber streuen. Salat mit der Vinaigrette beträufeln, restliche Croutons separat dazu servieren.

Zander-Ragout mit Kirschtomaten

(für 4 Portionen)

12 gelbe Kirschtomaten
12 rote Kirschtomaten
½ TL Koriandersaat
2 EL Chardonnay-Essig
¼ TL Chiliflocken,
Fleur de sel
4 EL Olivenöl, 60 g Schalotten
150 g Kartoffeln, 50 g weiche Butter
80 ml Wermut, 500 ml Gemüsefond
200 ml Schlagsahne
1 großes Bund Kerbel (40 g)
80 g kleine Champignons
600 g Zanderfilet (ohne Haut und Gräten)
Salz, Pfeffer
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Für die marinierten Kirschtomaten die Tomaten 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, sofort mit einer Schaumkelle in eiskaltes Wasser geben und abschrecken. Für die Marinade die Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen und mit Essig, Chiliflocken, ½ TL Fleur de sel und 1 EL Olivenöl verrühren. Kirschtomaten häuten, in die Marinade geben, vorsichtig mischen und abgedeckt beiseite stellen.
2. Für die Korbelsauce die Schalotten in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 10 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze auf 400 ml einkochen lassen.
3. 4 Stiele Kerbel für die Garnierung beiseite legen. Restlichen Kerbel mit den feinen Stielen grob zerschneiden und im Blitzhacker mit der restlichen, weichen Butter sehr fein mixen, bis eine glatte, intensiv grüne Kerbelbutter entsteht. Champignons putzen. Zanderfilets längs halbieren und quer in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
4. Kerbelbutter mit dem Schneidstab unter den eingekochten Gemüsefond mixen, bis eine glatte, sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zanderstücke in die Sauce geben. Ragout kurz aufkochen, beiseite stellen und abgedeckt 5 Minuten gar ziehen lassen.
5. Restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Champignons bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Ragout mit marinierten Kirschtomaten und Champignons in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit abgezupften Kerbelblättern garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Iberico-Karree mit Pilzkruste und grünen Bohnen

(für 4 Portionen)

Pilz-Kruste:

50 g kleine Pfifferlinge,
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
40 g glatte Petersilie, 8 Stiele Thymian
150 g weiche Butter, 2 TL Meersalz
50 g Semmelbröseln, 2 Eigelbe

Bohnen:

400 g grüne Bohnen, 3-4 Stiele Petersilie

Braten und Kruste:

1,4 kg Karree vom Iberico-Schwein
200 g Zwiebeln, 6 Stiele Thymian
4-5 EL Olivenöl, 200 ml Weißwein,
1 Lorbeerblatt, 1 TL schwarze Pfefferkörner
250 ml Geflügelfond, 1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer



1. Für die Kruste Pfifferlinge selbständig putzen, evtl. kurz im stehendem kalten Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Pfifferlinge klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge darin bei starker Hitze 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfifferlinge zwischen Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilien und Thymianblätter abzupfen, fein schneiden. Butter mit den Quirlen des Handrührers in 3-4 Minuten schaumig schlagen. Kräuter, Pilze, Meersalz, Brösel und Eigelbe kurz unterrühren. Butter zwischen 2 Lagen Backpapier 5 mm dünn ausrollen, kalt stellen.
2. Karree parieren, Fleisch zwischen den Rippenknochen bis zum Filetstück beidseitig ein- und herausschneiden. Rippenknochen frei schaben. So weit es geht, mit der Rückenseite eines Messers Fleisch und Haut von den Knochen entfernen. Alle Fleischabschnitte für die Sauce zur Seite stellen. Vom Filet Deckel, Silberhaut und evtl. Fett entfernen. Karree (600 g) kalt stellen.
3. Für die Sauce Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Thymian grob hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Fleischabschnitte darin bei starker Hitze 5-6 Minuten braten. Zwiebeln zugeben und weitere 4-5 Minuten braten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Lorbeer, angedrückte Pfefferkörner, Fond und 250 ml kaltes Wasser zugeben. Offen 30 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und stark durchdrücken. Fond mit Thymian bei mittlerer Hitze auf 300 ml einkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden, 2 Minuten kochen lassen.
4. 20 Minuten vorm Garen Karree aus dem Kühlschrank nehmen. Karree mit Salz würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Karree mit der Fleischseite nach unten bei starker Hitze 2 Minuten braten, wenden und 1 Minute weiter braten, mit Pfeffer würzen. Karree auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten garen. (Kerntemperatur 60- maximal 63 Grad). Karree aus dem Ofen nehmen, Ofen auf 250 Grad Grill schalten. Ein Stück in der Länge des Fleischstücks von der Krustenmasse schneiden und auf das Fleisch legen. Unterm vorgeheiztem Backofengrill in ca. 1 Minute goldbraun überbacken. Karree aus dem Ofen nehmen, in Koteletts schneiden, mit der Sauce und mit den in Butter geschwenkten und mit gehackter Petersilie bestreuten Bohnen servieren.

Mela Cotta mit Nüssen

(für 2 Portionen)

2 säuerliche Äpfel, z.B. Granny Smith
40 g Walnüsse
2 EL Ghee
40 g Mandeln, gemahlen
1 TL Zimt
2 EL Honig
40 g Rosinen oder Cranberries



1. Den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Die Äpfel waschen und einen Deckel – etwa das obere Achtel – mit dem Stiel abschneiden. Anschließend vorsichtig das Kerngehäuse mit einem spitzen Messer entfernen, dabei den Boden des Apfels ganz lassen.
2. Für die Füllung die Walnüsse hacken. Das Ghee in einem Topf schmelzen. Dann die gehackten Walnüsse, die gemahlene Mandeln, Zimt und Honig unterrühren. Die Rosinen oder Cranberries dazugeben und alles zu einer Masse vermengen.
3. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Äpfel geben. Die gefüllten Äpfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und etwa 30 Minuten backen.