

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche 30. April – 18. Juni 2018**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Lachs, Makrele, Spargel, Erdbeercake,  
selbst das Perlhuhn ist kein Fake!**

**28. Mai 2018**

**Lachstatar mit Linsensalat**

**Zucchini-Suppe**

**Makrele mit Tomaten-Vinaigrette**

**Spargel-Tomaten-Salat mit Perlhuhnbrust**

**Erdbeer-Cupcakes**

## Lachstatar mit Linsensalat

(für 4 Portionen)

150 g grüne Puy-Linsen, 1 Lorbeerblatt, Salz  
1 Schalotte, 1 Stange Staudensellerie  
1 Bund Dill, 4 EL Apfelessig  
2 EL mildes Rapsöl  
Pfeffer, 100 g Brunnenkresse  
2 EL Creme fraiche, 1 TL scharfer Senf  
1 TL grober Senf  
500 g Lachsfilet, ohne Haut  
Meersalzflocken oder Fleur de sel  
½ Bund Schnittlauch  
3-4 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl



1. Linsen im Sieb abspülen und mit dem Lorbeerblatt in kochendem Wasser 16-17 Minuten bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig mit Salz würzen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Lorbeerblatt entfernen.
2. Schalotte fein würfeln, Sellerie waschen, putzen, entfädeln und fein würfeln. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Alles mit Apfelessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren. Linsen untermischen und 30 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Brunnenkresse putzen, waschen, trockenschleudern, die Blätter von den dicken Stielen abzupfen. Creme fraiche mit beiden Senfsorten verrühren.
4. Lachs erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Streifen in sehr feine Würfel schneiden. Lachs mit Pfeffer und Meersalzwürfel würzen.
5. Linsensalat mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Auf je 1 Teller je 1 Garnierring setzen. Linsensalat gleichmäßig in den Ringen verteilen, andrücken und Tatar darauf verteilen. Mit Creme fraiche garnieren und mit Brunnenkresse anrichten. Mit Schnittlauchöl beträufelt servieren.

## Zucchini-suppe

(für 6-8 Portionen)

150 g Schalotten  
200 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
6 Zucchini a' 150 g  
1 Zitrone  
4 EL Olivenöl, 6-8 TL zum Servieren  
25 g Butter  
Salz, Pfeffer  
50 ml Weißwein  
1000 ml Gemüsefond  
400 ml Schlagsahne  
1 Lorbeerblatt  
120 g gemischte Nusskerne (Mandeln, Pecannüsse, Pinien-, Kürbiskerne)  
1 Bund Brunnenkresse



1. Schalotten fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln. 3 Zucchini putzen, dabei die Enden entfernen, Zucchini längs vierteln, die Kerne entfernen. Zucchiniviertel in grobe Stücke schneiden. Zitrone waschen, trockenreiben. 5 Streifen Schale abschälen und 3 EL Saft auspressen. 2 EL Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Kartoffeln und Zucchinistücke darin 2-3 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. Mit Weißwein und 2 EL Zitronensaft ablöschen und mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Lorbeerblatt und die Zitronenschale zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 20 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen Nüsse und Kerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig hellbraun rösten. Brunnenkresse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Blätter von den Stielen zupfen (ergibt ca. 180 g Blätter), in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Blätter mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken.
3. Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, Lorbeer und Zitronenschale entfernen. Suppe in einer Küchenmaschine oder mit dem Schneidstab fein pürieren. Brunnenkresse zugeben und 1 Minute auf höchster Stufe pürieren.
4. Restliche Zucchini putzen, dabei die Enden entfernen. Zucchini rund um die Kerne in sehr feine Streifen hobeln. Die Streifen unmittelbar vor dem Servieren mit wenig Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 2 EL Olivenöl mischen. Suppe erwärmen. Zucchini-salat in Schalen anrichten. Suppe darin verteilen, mit den Nüssen und Kernen bestreuen, mit je 1 TL Olivenöl beträufeln und servieren.

## Makrele mit Tomaten-Vinaigrette

(für 4 Portionen)

4 sehr frische Makrelen, a' 250 g, kü-  
chenfertig ausgenommen  
4 Flaschentomaten a' 80 g  
1 kleine getrocknete Chilischote  
3 TL kleine Kapern  
14 EL Olivenöl  
4 kleine Stiele Thymian  
Salz, Pfeffer  
2 TL Tapenade (Olivenpaste)  
2 Stiele Basilikum



1. Von einer Makrele den Kopf abschneiden. Das Fleisch von der Mittelgräte lösen; dazu von der offenen Bauchseite mit einem scharfen Messer waagrecht an der Mittelgräte entlang durchs Fleisch Richtung Schwanz schneiden. Fisch wenden und auf der anderen Seite genauso verfahren. Die Makrele dabei nicht durchschneiden. Die Gräte mit einer Schere vom Schwanz abschneiden. Mit den anderen Makrelen genauso verfahren.
2. Für die Vinaigrette die Tomaten einritzen, Stielansätze herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Kapern abtropfen lassen.
3. Tomaten mit Kapern, 8 EL Öl, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten 30 Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen. Tapenade mit 4 EL Öl glattrühren. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, große Blätter grob schneiden.
4. Restliches Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Makrelen darin aufgekloppt auf der Hautseite 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fische wenden und 1 Minute fertig braten. Fische mit wenig Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Tomaten-Vinaigrette um die Fische verteilen. Mit der Olivenöl-Tapenade beträufeln und mit Basilikum bestreuen. Dazu passt Brot.

## Spargel-Tomaten-Salat mit Perlhuhnbrust

(für 2 Portionen)

500 g weißer Spargel, Salz  
2 EL Holunderblütensirup  
1 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Distelöl  
3-4 EL Olivenöl, 2 EL Maiskeimöl  
1 Perlhuhnbrustfilet, 180 g mit Haut  
300 g gerippte Tomaten  
20 g Pancetta  
20 g Mandelkerne, mit Haut  
Zucker  
20 g Baby-Blattspinat  
40 g Basilikum



1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in ein feuchtes Tuch wickeln und bis zum Gebrauch kaltstellen. Spargelschalen und -enden in 2 l leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen, dann bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Fond durch ein Sieb in einen breiten Topf gießen und erneut aufkochen. Spargel zugeben, einmal aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 12-15 Minuten bissfest garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und abtropfen lassen.
2. Für die Vinaigrette den Holunderblütensirup in einer Schüssel mit Senf, Essig, Distelöl und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargelstangen dritteln, in die Vinaigrette legen und beiseitestellen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und in kaltes Wasser legen.
3. Restliches Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrust mit der Hautseite nach unten darin bei starker Hitze 1-2 Minuten braten. Wenden, mit Salz würzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-16 Minuten garen. Perlhuhnbrust herausnehmen und auf einem Teller leicht abkühlen lassen.
4. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze herausausschneiden. Pancetta fein würfeln. Mandeln grob hacken und mit Pancetta und  $\frac{1}{2}$  TL Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten karamellisieren. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Spinat putzen, verlesen und waschen, Basilikumblätter aus dem Wasser nehmen. Spinat und Basilikum trockenschleudern. Perlhuhnbrust in Scheiben schneiden.
5. Tomaten und Spinat-Basilikum-Mischung behutsam unter den Spargel heben und mit der Perlhuhnbrust auf Tellern verteilen. Mit Pancetta-Mandel-Mix bestreut servieren.

## Erdbeer-Cupcakes

(für 12 Stück)

### **Erdbeerpüree:**

300 g Erdbeeren, 150 g Gelierzucker (2:1)

### **Teig:**

25 g Mandelstifte, 25 g Kokosraspel, 200 g Erdbeeren,

125 g weiche Butter, 120 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker, Salz

2 Eier, 175 g Mehl, 2 TL Backpulver

200 g Schmand

### **Cupcake-Creme:**

150 g weiche Butter, 175 g Doppelrahm-

Frischkäse

### **Garnierung:**

150 g Erdbeeren, 2 TL Puderzucker



1. Für das Erdbeerpüree Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen. 30 Minuten Saft ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Teig Mandeln und Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Papierförmchen in die Mulden des Muffin-Backblechs setzen.
3. Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten sehr cremig aufschlagen. Die Eier einzeln jeweils 30 Sekunden gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit dem Schmand kurz unterrühren. Erdbeerwürfel, Mandeln und Kokos mit einem Teigspatel vorsichtig untermischen.
4. Teig auf die Papierförmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. 5 Minuten im Muffin-Backblech auf einem Gitter abkühlen lassen. Cupcakes vorsichtig herausheben und auf dem Gitter vollständig abkühlen lassen.
5. Für das Erdbeerpüree Erdbeer-Zucker-Mischung unter ständigem Rühren im Topf aufkochen. Unter Rühren 3 Minuten sprudeln kochen. Masse durch ein feines Sieb in eine breite Schüssel passieren. Abkühlen lassen.
6. Für die Cupcake-Creme die Butter mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten cremig rühren. 100 g abgekühltes Erdbeerpüree zugeben und vorsichtig auf niedrigster Stufe unterrühren. Frischkäse zugeben und auf niedrigster Stufe unterrühren. Creme in den Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die Cupcakes spritzen. Cupcakes 30 Minuten kaltstellen.
7. Inzwischen für die Garnierung Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Erdbeerpüree in den Einwegspritzbeutel füllen und die Spitze knapp abschneiden. Cupcakes mit Erdbeerpüree und Erdbeerscheiben garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.