

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

**Kleine Gaumenfreuden zum Sommerfeste,  
mediterrane Genüsse, das beste nur für Gäste!**

**18. Juni 2018**

**Matjes-Tatar mit Fenchel und Kräutern**

**Rinder-Carpaccio mit Kräutern und süßer Ingwer Vinaigrette**

**Grüne Spargelcremesuppe mit Lachs**

**Pulpo mit Blattsalatsauce**

**Gefüllte Mini-Paprika mit Salsiccia**

**Vanilletraum mit Obst und französischem Gebäck**

## Matjes-Tatar mit Fenchel und Kräutern

### (für 4 Portionen)

60 g rote Zwiebeln  
2 Matjes-Doppelfilets  
100 g Rhabarber  
5 EL Orangensaft  
4-6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
100 ml zimmerwarmes Distelöl  
1 zimmerwarmes Ei  
3-4 Stiele Basilikum  
3-4 Stiele Blutampfer  
5-6 Stiele Dill  
350 g Fenchelknolle mit Grün  
8 dünne Scheiben Baguette



1. Für das Tatar Zwiebeln fein würfeln, in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen und gut abtropfen lassen. 1 Matjes-Doppelfilet fein würfeln. Rhabarber putzen und in feine Würfel schneiden. Rhabarber in einer Schüssel mit Matjes, Zwiebeln, 3 EL Orangensaft und 1 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt marinieren. Restlichen Orangensaft in einem Topf mit 1 EL Zucker aufkochen, beiseitestellen und erkalten lassen. Für die Mayonnaise Orangensaft mit Distelöl und Ei in einen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab pürieren, bis eine dickliche Konsistenz entsteht, und den Schneidstab langsam nach oben ziehen. Mit Salz würzen.
2. Kräuter waschen und vorsichtig trockenschleudern. Basilikum- und Sauerampferblätter von den Stielen zupfen. Von 4 Stielen Dill die Spitzen abzupfen. Fenchel putzen, das Grün mit den Kräutern beiseitestellen. Vom Fenchel den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel quer in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz verrühren. Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und eine Seite leicht mit Öl einpinseln.
3. Restlichen Matjes bis zum Schwanzstück schräg in 4 Stücke schneiden. Restliche Dillspitzen abzupfen, grob schneiden und auf die Matjesfilets geben.
4. Mit 2 EL aus dem Matjes-Tatar 8 Nocken formen und auf die Brotscheiben setzen. Fenchel, etwas Kräutersalat, Matjesbrote und Matjesstücke mit dem restlichen Olivenöl und etwas Sauce auf Tellern anrichten und sofort servieren.

## Rinder-Carpaccio mit Kräutern und süßer Ingwer-Vinaigrette

(für 4 Portionen)

30 g frischer Ingwer  
2 EL Aceto Balsamico  
10 g Zucker  
2 EL Olivenöl  
Salz  
400 g Rinderfilet  
400 g bunte Kirschtomaten  
½ TL ungeröstetes Sesamöl  
4 Stiele Pimpinelle  
6 Stiele Koriandergrün  
4 Stiele Kerbel  
4 Halme Schnittlauch



1. Für die Vinaigrette Ingwer schälen und fein reiben, dabei den Saft auffangen. Ingwersaft mit Essig, Zucker und 100 ml Wasser aufkochen, auf die Hälfte reduzieren und abkühlen lassen. Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken.
2. Inzwischen Fleisch fest in Klarsichtfolie wickeln, die Folienden zusammendrehen. Fleisch ca. 30 Minuten ins Gefrierfach legen, damit es sich später besser schneiden lässt.
3. Tomaten halbieren und mit Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen. Pimpinelle-, Koriander- und Kerbelblätter von den Stielen zupfen. Schnittlauch in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Kräuter in kaltes Wasser legen.
4. Vom Fleisch die Folie entfernen. Fleisch mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Tomaten anrichten, mit den Kräutern bestreuen und mit der Ingwer-Vinaigrette servieren.

## Grüne Spargelcremesuppe mit Lachs

(für 4 Portionen)

1000 g grüner Spargel  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
100 g TK-Erbsen  
Salz, Pfeffer, ¼ TL Zucker  
750 ml Gemüsebrühe  
250 ml Schlagsahne  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Olivenöl  
4 Stücke Lachsfilet a' 150 g  
80 g TK-Erbsen  
50-80 g Meerrettichwurzel  
1-2 EL Zitronensaft  
4 Stiele Kerbel



1. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren, beiseitestellen. Restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Spargelscheiben und Zwiebeln andünsten, 100 g TK-Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben, aufkochen, abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.
2. Inzwischen die Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets in eine ofenfeste Form setzen, mit der Zitronenmischung beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten garen.
3. Suppe sehr fein pürieren. Spargelspitzen und 80 g TK-Erbsen zur Suppe geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 6 Minuten garen. Meerrettichwurzel je nach Schärfe fein reiben. 25-50 g zur Suppe geben, nicht mehr kochen. Mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe und Lachs anrichten, Blätter vom Kerbel und restlichen Meerrettich auf die Suppe streuen.

## Pulpo mit Blattsalatsauce

(für 4 Portionen)

1 Pulpo, ca.1000 g  
Fleur de sel, 1 Tl Koriandersaat  
100 ml trockener Rotwein  
80 g Schalotten, 10 g Butter  
200 ml trockener Weißwein  
2 Mini-Römersalate (ca. 300 g)  
600 g große fest kochende Kartoffeln  
150 g Möhren, 150 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer, 5-6 EL Olivenöl  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
2 Stiele Kerbel



1. Pulpo unter fließend kaltem Wasser waschen. Pulpo tropfnass mit 1 TL Fleur de sel, Koriander und Rotwein in einen großen flachen Topf geben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde garen. Nach 30 Minuten wenden. Pulpo herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Römersalat putzen, waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden und beiseitestellen. Kartoffeln und Möhren schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Fischfond zum eingekochten Weißwein geben und auf die Hälfte einkochen. Sahne zugeben und auf 250 ml einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.
3. Pulpo in 4-6 cm große Stücke schneiden, dabei das harte Mundwerkzeug entfernen. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pulpo darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Schaumkelle herausnehmen. Kartoffeln und Möhren in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 8-10 Minuten goldbraun braten.
4. Inzwischen die Sauce kurz aufkochen, mit dem Salat in den Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Kerbelblätter von den Stielen zupfen. Pulpo zu den gebratenen Kartoffeln geben, kurz erwärmen und mit der Blattsalatsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbel garnieren und mit der restlichen Sauce servieren.

## Gefüllte Mini-Paprika mit Salsiccia

(für 2 Portionen)

8 kleine orangefarbene  
Snack-Paprikaschoten ca. 200 g  
200 g Salsiccia-Würste  
2 EL Olivenöl  
grobes Meersalz, Pfeffer  
8 EL Gemüsebrühe  
150 g Kirschtomaten an der Rispe  
150 ml Milch  
150 ml Wasser  
25 g Butter  
1 Lorbeerblatt  
Muskat  
50 g Polenta  
50 g cremigen Schafskäse  
3 EL Basilikumblätter  
2 EL Olivenöl



1. Von den Paprikaschoten einen kleinen Deckel abschneiden und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Das Brät aus den Würsten direkt in die Paprika drücken. Paprika in 2 EL Öl in einer ofenfesten großen Pfanne rundum leicht anbraten. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten braten. Den Stiel der Kirschtomaten in 4 Stücke teilen, nach 10 Minuten zu der Paprika geben.
2. Für die Polenta Milch, Wasser, Butter, das Lorbeerblatt, etwas Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Polenta unter Rühren zugeben und 5-7 Minuten bei milder Hitze quellen lassen, dabei mehrfach umrühren. Lorbeer entfernen, Schafskäse in kleinen Brocken zugeben und mit grob zerzupften Basilikumblättern mit dem Gemüse anrichten. Mit Olivenöl beträufelt servieren.

## Vanilletraum mit kleinem Obst und französischem Gebäck

(für 6-8 Portionen)

1 Vanilleschote  
250 ml Milch  
250 ml Schlagsahne  
100 g Zucker  
6 Eigelbe  
Puderzucker,  
Auswahl an kleinen Früchten der Saison  
kleines Gebäck



1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Milch, Sahne und 60 g Zucker in einem Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen restlichen Zucker und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4-5 Minuten cremig rühren.
3. Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung entfernen, die Mischung erneut aufkochen. Vanillemilch unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen, dann über einem heißen Wasserbad zur Rose abziehen. Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75-80 Grad erhitzen. Spatel aus der Masse ziehen und darauf pusten: Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden.
4. Schlagkessel in ein kaltes Wasserbad stellen, Masse kalt rühren. Masse 35-40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Vanilleeis sofort servieren oder nach Belieben in eine flache verschließbare Schale füllen und mindestens 1 Stunde in den Tiefkühler stellen, dann wird es fester.
5. Auf gekühlte, mit Puderzucker bestreute Teller jeweils eine Vanilleeiskugel geben. Mit kleinen Früchten und Gebäck dekorieren und sofort servieren.