

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**3. September – 29. Oktober 2018**  
[www.kochen-mit-Klaus.de](http://www.kochen-mit-Klaus.de)

**Mediterran war das letzte Vierteljahr,  
heiß wird's auch in Ellerau, na klar!**  
**3. September 2018**

**Lauch-Madeleines mit Rouille**

**Palbohnensuppe mit Pimientos**

**Seeteufel mit Linsen und Schinken-Spitzkohl-Salat**

**Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn**

**Brombeer-Zwetschgen-Crumble**

## Lauch-Madeleines mit Rouille

(für ca. 36 Stück)

### **Rouille:**

0,1 g Safranfäden  
20 ml frisch gepresster Orangensaft  
2 Eier  
1 TL mittelscharfer Senf  
70 ml Rapsöl  
50 ml Olivenöl  
Meersalz

### **Madeleines:**

2 Zweige Rosmarin  
2 Frühlingszwiebeln  
150 g Butter  
100 ml Olivenöl  
5 Eier  
100 g Zucker, Salz  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver



1. Für die Rouille Safran in Orangensaft einweichen. Eier trennen. Eigelbe mit Senf in einem Rührbecher mit dem Schneidstab pürieren. Raps- und Olivenöl langsam zugießen und solange pürieren, bis eine dickliche Konsistenz entstanden ist. Safran mit Orangensaft unterrühren, mit Meersalz abschmecken. Rouille bis zum Servieren kaltstellen.
2. Für die Madeleines Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Butter schmelzen und mit Olivenöl verrühren.
3. Eier, Zucker und eine kräftige Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine in 4-5 Minuten auf höchster Stufe schaumig schlagen. Öl-Butter-Mischung langsam zugießen, dabei auf mittlerer Stufe weiterschlagen. Küchenmaschine ausschalten, Mehl und Backpulver auf die Masse sieben und auf kleiner Stufe zu einem glatten Teig rühren.
4. Rosmarin und Frühlingszwiebeln mit einem Spatel unter den Teig rühren. Mulden des Madeleineblechs einfetten. Ca. 1 EL Teig in jede Mulde füllen. Madeleines im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten 6-7 Minuten backen. Den restlichen Teig ebenso backen, sodass 36 Madeleines entstehen. Madeleines mit der Rouille servieren.

## Palbohnensuppe mit Pimientos

(für 4 Portionen)

1 Schalotte  
80 g Kartoffeln  
300 g frische Palbohnen  
4-5 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin  
2 Stiele Bohnenkraut  
Salz  
4 Scheiben dünn geschnittenen Serrano-Schinken  
4 Calamari, a' 60 g, küchenfertig, geputzt und ausgenommen  
20 kleine Pimientos de Padron  
Fleur de Sel  
1-2 TL Zitronensaft



1. Schalotte in feine Ringe schneiden, Kartoffel schälen, waschen und grob würfeln. Palbohnen kalt waschen, verlesen und abtropfen lassen. Bohnen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl, angedrückter Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Rosmarin, Bohnenkraut und 1,4 l Wasser aufkochen. Hitze reduzieren und die Bohnen in ca. 40 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze eher gar ziehen als kochen lassen. Nach 10 Minuten die Schalotten und Kartoffeln dazugeben und mitgaren. In den letzten 5 Minuten mit 1-2 TL Salz würzen. Bohnen, Kartoffeln und Schalotten im Bohnenfond etwas abkühlen lassen. Abgießen, dabei den Fond auffangen. Knoblauch und Kräuter aus den Bohnen entfernen. Bohnen, Kartoffeln, Schalotten und ca. 1 l Bohnensud im Topf mit dem Schneidstab fein pürieren.
2. Inzwischen Schinken in feine Streifen schneiden. Calamari in grobe Stücke schneiden. Restliches Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Pimientos darin bei starker Hitze 3-4 Minuten braten, in den letzten 2 Minuten die Calamari zugeben und mitbraten. Mit Fleur de sel würzen.
3. Suppe erwärmen und mit Fleur de sel und Zitronensaft abschmecken und in Teller füllen. Calamari, Pimientos und Schinken darauf verteilen. Sofort servieren.

## Seeteufel mit Linsen und Schinken-Spitzkohl-Salat

(für 4 Portionen)

### Linsen:

100 g Puy-Linsen  
Salz,  
50 g Möhren  
100 g Knollensellerie  
40 g Schalotten  
1 frische Knoblauchzehe  
2 Stiele krause Petersilie  
10 Stiele Kerbel  
2 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
Pfeffer  
100 ml Gemüsefond  
2 EL Weißweinessig

### Spitzkohl-Salat:

200 g Spitzkohl, 1 Möhre  
25 g luftgetrockneter Schinken, 3 EL Weißweinessig  
1 TL körniger Senf, ½ TL gemahlener Kümmel  
Salz, weißer Pfeffer, ½ TL Zucker

### Fisch:

320 g Seeteufel, 2 EL Öl  
Salz, 20 g Butter



1. Für die Linsen die Linsen in kochendem Wasser offen bei mittlerer Hitze 20 Minuten knackig garen. Am Ende der Garzeit salzen. Linsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Möhren und Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotte fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Sellerie, Schalotten, Knoblauch und Lorbeer zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fond, Essig und Senf zugeben und einmal aufkochen lassen, eventuell leicht mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Kräuter unterrühren und beiseitestellen.
3. Für den Spitzkohlsalat Spitzkohl putzen, waschen, längs vierteln und Strunk entfernen. Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen, fein raspeln und zum Spitzkohl geben. Spitzkohl und Möhren mit den Händen gut durchkneten. Schinken in feine Würfel schneiden. Essig, Senf, Kümmel und Schinken zu Spitzkohl und Karotte geben und gut mischen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Linsen langsam erwärmen.
4. Für den Fisch den Seeteufel in 8 Stücke (à ca. 40g) schneiden und leicht plattieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz würzen. Fisch wenden und Butter zugeben. Pfanne vom Herd ziehen, Fisch darin fertig ziehen lassen.
5. Linsen, Spitzkohlsalat und Seeteufel auf Teller geben, mit der Butter beträufelt servieren.

## Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn

(für 2 Portionen)

1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 reife feste Tomaten (200 g)  
150 g Zuckerschoten  
100 g Chorizo  
200 g Hähnchenbrustfilet, ohne Haut  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
60 ml trockener weißer Wermut  
600 ml heiße Hühnerbrühe  
125 g reisförmige Nudeln (z.B. Risoni)  
1 Döschen Safranfäden  
8-10 Stiel Koriandergrün



1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, waagrecht halbieren, entkernen und 1,5 cm groß würfeln. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
2. Chorizo der Länge nach halbieren, pellen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Chorizo und Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten.
4. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten und Brühe zugeben und offen aufkochen lassen. Zuckerschoten und Nudeln unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln garen, gelegentlich umrühren.
5. Safran und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und mit wenig kochend heißem Wasser verrühren. Unter die Nudel-Paella rühren und eventuell nachwürzen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und darüberstreuen.

## Brombeer-Zwetschgen-Crumble

(für 6 Portionen)

### **Streusel:**

100 g Marzipan-Rohmasse, 150 g Mehl  
100 g weiche Butter, 75 g Zucker  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
30 g Amaretti

### **Obstmischung:**

500 g Zwetschgen, 400 g Brombeeren  
125 ml Rotwein, 75 g Zucker  
½ TL gemahlener Zimt  
1 Msp. gemahlene Nelke  
2 gestr. EL Speisestärke  
2 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft



1. Für die Streusel das Marzipan grob raspeln, mit Mehl, Butter, Zucker und Zitronenschale in einer Schüssel zuerst mit den Knethaken eines Handrührgerätes, dann mit den Händen zu groben Streuseln verarbeiten. Amaretti-Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Rollholz grob zerstoßen. Keksbrösel mit den Händen unter die Streusel mischen. Streusel kaltstellen.
2. Für die Obstmischung die Zwetschgen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Brombeeren verlesen. Rotwein, Zucker, Zimt und Nelke aufkochen. Stärke mit Zitronen- und Orangensaft glattrühren, in den Rotwein rühren, erneut aufkochen lassen. Mischung übers Obst geben, gut durchmischen. In eine feuerfeste Form (ca. 26 cm) geben. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 30-35 Minuten backen. Dazu passt halb steif geschlagene Sahne.