

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
3. September – 29. Oktober 2018
www.kochen-mit-klaus.de

**Das schöne Mittelmeer sagt Adios,
zum guten Ende kommen nur noch die Amigos !
29. Oktober 2018**

Jakobsmuschel-Vanille-Ceviche mit Avocado-Kokos-Gelee

Birnen, Bohnen und Speck

Zanderfilet mit Roter Bete, Passionsfrucht, Joghurt und Estragon

Rückwärts gegarte Milchkalbsbäckchen mit Steinpilzen und Wirsing-Spätzle

Zwetschgen-Galette mit Pistaziencreme

Jakobsmuschel-Vanille-Ceviche mit Avocado-Kokos-Gelee

(für 4-6 Portionen)

1 Frühlingszwiebel
½ grüne Chilischote
130 g Jakobsmuschelfleisch
Saft von 1-2 Limetten
1 Avocado
2 EL Olivenöl
50 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
Mark von ½ Vanilleschote

Gelee:

2 Blatt Gelatine
80 ml Kokosmilch
1 reife Avocado
1 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zum Servieren:

½ Handvoll Kräuterblättchen, z.B. Minze, Brunnenkresse, Koriandergrün



1. Die Frühlingszwiebel und die Chilischoten waschen, putzen und sehr fein würfeln. Die Jakobsmuscheln waschen, abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Limettensaft vermengen. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und klein würfeln. Die Avocadowürfel mit der Frühlingszwiebel und der Chilischote unter das Muschelfleisch mischen. Das Öl, die Kokosmilch und die Gewürze zufügen, alles gut durchmischen und ca. 1,5 Stunden kühl stellen.
2. Inzwischen für das Gelee die Gelatine kalt einweichen. Ein Viertel der Kokosmilch erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Avocado schälen, entkernen, grob würfeln und mit restlicher Kokosmilch, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker fein pürieren. Die angerührte Gelatine untermischen.
3. Das flüssige Gelee in 4-6 Gläser verteilen und im Kühlschrank in ca. 1 Stunde fest werden lassen.
4. Die Muschelceviche abschmecken, auf dem Gelee anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

Birnen, Bohnen und Speck

(für 4 Portionen)

- 4 große reife Tafelbirnen
z.B. Williams oder Bürgermeister
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 20 g Butter
- 1 EL Rohrzucker
- 4 cl Birnenschnaps
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Ras el Hanout
- 300 g Buschbohnen
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Thymian, fein gehackt
- 250 g Tiroler Rückenspeck
- 100 g Zwiebelwürfel, sehr klein geschnitten
- 1 Prise Salz und Pfeffer



1. Birnen waschen, quer halbieren, Kernhaus entfernen und so aushöhlen, dass ein ca. 2 cm breiter Rand verbleibt. Hälften an der Unterseite evtl. so beschneiden, dass man sie hinstellen kann. Innen mit Zitronensaft einpinseln, um das Anlaufen zu verhindern.
2. Fruchtfleisch der Birnen fein hacken. In beschichteter Pfanne Butter und Zucker erhitzen, Birnen darin karamellisieren. Schnaps erhitzen, über die Birnen schütten und flambieren. Mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.
3. Bohnen waschen, putzen und in 2 mm dünne Scheibchen schneiden. In Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abschrecken, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
4. Speck in 2-3 mm feine Würfel schneiden, in beschichteter Pfanne langsam auslassen. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Backofen auf 160 Grad (keine Umluft) vorheizen. Birnen, Bohnen und die Speck-Zwiebel-Mischung gut vermengen und auf die Birnenhälften verteilen. 100 ml heißes Wasser in das Backblech schütten, die Birnenhälften aufsetzen und 8 Minuten erwärmen- die Früchte sollen nicht zu weich werden. Rasch servieren.

Zanderfilet mit Roter Bete, Passionsfrucht, Joghurt und Estragon

(für 4 Portionen)

800 g Zanderfilet
5 Zweige Thymian
3 Knollen Rote Bete (faustgroß)
250 g griechischer Joghurt
1 Limette
1 junge Knoblauchzehen
4 Passionsfrüchte
1-2 Orangen (für 100 ml Orangensaft)
2 Zweige Estragon
zusätzlich benötigt:
Olivenöl
Butter
Meersalz
schwarzer Pfeffer
Honig
Zucker
Kümmel



1. Den Joghurt in einer Schüssel mit etwas Limettenabrieb, dem Saft von $\frac{1}{2}$ Limette und dem fein gehackten Knoblauch glattrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Der Joghurt sollte nicht zu sauer sein.
2. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch auf ein Stück Backpapier kratzen. Mit 4 EL Zucker gleichmäßig bestreuen und im Ofen bei 160 Grad solange karamellisieren bis eine leichte Bräunung entsteht und kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. In einem kleinen Topf 1 EL Zucker karamellisieren und mit dem frisch gepressten Orangensaft ablöschen. Die karamellierte Passionsfrucht zugeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.
3. Die Rote Bete gründlich waschen. Die Beten einzeln in der Mitte eines großen Stücks Alufolie platzieren. Ein EL Öl, 1 TL Meersalz und 1 Prise Kümmel über die Bete geben und gut in die Alufolie einschlagen. Im Ofen bei 160 Grad ca. 1,5 Stunden garen. Die gegarte Bete kurz abkühlen lassen und aus der Folie nehmen. Schälen und in 3x3 cm große Würfel schneiden.
4. Die Zanderfilets waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und von eventuellen Gräten befreien. Die Hautseite leicht mit 4-5 Schnitten einschneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Ein EL Butter und den Thymian dazugeben. Filets umdrehen und ca. 1-2 Minuten fertig braten, mit etwas Meersalz würzen.
5. Lauwarme Rote Bete in die Mitte des Tellers geben, 1-2 EL des Joghurts darüber verteilen. Passionsfruchtsauce ebenfalls auf die Bete-Würfel klecksen. Dem Zander mit der Hautseite nach oben und die Butter aus der Pfanne darüber träufeln. Am Schluss die Estragon-Spitzen darüber streuen.

Rückwärts gegarte Milchkalbsbäckchen mit Steinpilzen und Wirsing-Spätzle

(für 4 Portionen)

800 g Milchkalbsbäckchen
500 g Steinpilze
300 g Mehl
4 Eier
2 Schalotten
2 cm Ingwer, 500 g Wirsing
Saft von 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
Zusätzlich benötigt:
Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
Butter
Butterschmalz
Parmesan



1. Kalbsbäckchen 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, trocken tupfen und von Sehnen und Fett befreien. Backofen auf 100 Grad vorheizen und das Ofengitter auf die mittlere Leiste schieben. Bäckchen auf den Rost legen und 40 Minuten garen. Ein Ofenblech darunter schieben, um den Fleischsaft aufzufangen. Anschließend die Bäckchen in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen und pfeffern und von jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbraten. Mehl mit Eiern, etwa 100 ml Wasser und etwas Salz zu einem glänzenden Teig verrühren, abdecken und mindestens 15 Minuten quellen lassen.
3. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Teig portionsweise durch eine Spätzle-Pressen drücken oder per Hand schaben. Aufsteigende Spätzle mit der Schaumkelle abschöpfen und gut abgetropft in einer Schüssel warmhalten. Steinpilze putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter grob hacken. Mit den Pilzen bei mittlerer Hitze in Öl und Butter in ca. 5 Minuten anbraten.
4. Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. Wirsing waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl glasig andünsten, Wirsing und Ingwer zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.
5. Spätzle zum Wirsing geben, abschmecken und mit Pilzen und Kalbsbäckchen servieren. Nach Bedarf Parmesan darüber streuen.

Zwetschgen-Galette mit Pistazienkernen

(für 12 Stücke)

Mürbeteig:

250 g Mehl, 60 g Puderzucker
Salz, 125 g kalte Butter, 1 Ei
Puderzucker zum Bestäuben

Pistaziencreme:

40 g Pistazienkerne
25 g geschälte Mandelkerne
50 g weiche Butter
50 g feiner Zucker
1 Ei
1 TL fein abgeriebene Orangenschale
10 g Vanillepuddingpulver
1 EL Mehl, 400 g Zwetschgen



1. Für den Mürbeteig Mehl, Puderzucker und 1 Prise Salz mischen. Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Ei zur Mehlmischung geben. Erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem Kreis flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kaltstellen.
2. Für die Creme Pistazien und Mandeln im Blitzhacker fein mahlen. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Ei sorgfältig unterrühren. Pistazienmischung, Orangenschale, Puddingpulver und Mehl unterrühren. Zwetschgen waschen und gut abtropfen lassen. Früchte vierteln und entsteinen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm) ausrollen. Vorsichtig mit dem Rollholz aufrollen und über einem mit Backpapier belegtem Backblech (40x30 cm) wieder abrollen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Pistaziencreme mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und glattstreichen, dabei rundum einen ca. 8 cm breiten Rand frei lassen. Pistaziencreme mit Zwetschgen belegen, Teigrand wellenförmig über die Füllung klappen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad auf der untersten Schiene 30-35 Minuten backen.
4. Galette auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.