

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
9. April -27. Mai 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Lieber vorbereiten auf das Fest,
sonst gibt Ostern uns den Rest!**
9. April 2019

Gemüsecocktail mit Krabben

Pochiertes Ei auf Spinat

Rahmbärlauch mit Backfisch

Lammfrikadellen mit Artischocken

Rhabarber-Körbchen

Gemüsecocktail mit Krabben

(für 8 Portionen)

1 TL Koriandersaat
½ TL Szechuan-Pfeffer
4 EL Chardonnay-Essig
Salz, Pfeffer
6 EL Distelöl
1 TL fein abgeriebene Limettenschale
300 g Fenchelknolle
300 g rote Paprika
100 g TK-Erbсен
120 g Radicchio
350 g reife Mango
100 g Erbsen-Spargel-Sprossen
(ersatzweise Mungobohnensprossen)
200 g Nordseekrabbenfleisch
1 Bund Kerbel



1. Für das Dressing Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser fein mahlen und mit Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser, Öl und Limettenschale verrühren.
2. Fenchel putzen, waschen. Fenchel mit Strunk in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Im Sieb gut abtropfen lassen. Gemüse in einer Schale gut mit dem Dressing mischen. Abgedeckt mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
3. Inzwischen Radicchio putzen, halbieren oder vierteln, Strunk entfernen. Radicchio in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein, dann in 5 mm große Würfel schneiden. Sprossen in kaltem Wasser waschen, trocken schleudern.
4. Radicchio auf 8 Gläser verteilen, mariniertes Gemüse draufgeben. Mango und Krabben darauf verteilen, mit grob abgezapften Kerbelblättchen und Sprossen garnieren.

Pochiertes Ei auf Spinat

(für 4 Portionen)

200 ml Weißweinessig
1 TL Salz
4 sehr frische Eier
300 g Baby-Leaf-Salat
60 g Schalotten
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
4 EL Forellenkaviar



1. 2 Liter Wasser in einem großen Topf aufkochen. Weißweinessig und Salz zugeben. Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet. Die Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen. Mit dem Holzlöffel einen Strudel im Wasser drehen. Jeweils 1 Ei vorsichtig in die Strudelmittle gleiten lassen. Bei milder Hitze 3 Minuten unter vorsichtigem Wenden pochieren, mit der Schaumkelle herausheben und in eine Schale mit warmem Salzwasser legen. Restliche Eier ebenso zubereiten.
2. Den Spinat putzen und gründlich waschen. Die Schalotten fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin glasig dünsten. Tropfnassen Spinat zugeben und zugedeckt im Topf zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Spinat auf 4 Teller verteilen. Je 1 pochiertes Ei und 1 EL Forellenkaviar darauf geben und servieren.

Rahmbärlauch mit Backfisch

(für 4 Portionen)

Radieschen-Topping:

4 EL Apfelessig, 1 TL Honig
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer
5 EL Distelöl
50 g weiße Zwiebel
10 Radieschen

Backfisch:

2 Eier, 250 g Mehl, Salz
140 ml helles Bier
500 ml neutrales Öl zum Frittieren, z.B. Maiskeimöl
4 Seelachsfilets, a' 150 g, ohne Haut und ohne Gräten
Pfeffer

Rahmbärlauch:

250 g Bärlauch, 500 g Babyleaf-Spinat, 60 g Zwiebel
20 g Butter, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer
Muskat, 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Für das Topping Essig mit 5 EL Wasser, Honig, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Distelöl verrühren. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Beides zur Essig-Öl-Mischung geben und beiseite stellen.
2. Für den Backfisch Eier trennen und die Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit 150 g Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugießen. So lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bierteig 30 Minuten quellen lassen.
3. Für den Rahmbärlauch Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Spinat putzen, waschen und im Durchschlag abtropfen lassen. Bärlauch und Spinat in einer großen Schüssel mischen und beiseite stellen. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
4. Für den Backfisch Öl in einer Pfanne auf 170 Grad erhitzen. Kalt gestellte Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Fischfilets trocken tupfen. Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Eischnee nach und nach unter den Bierteig heben. Fischfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann mithilfe einer Gabel durch den Bierteig ziehen, leicht abtropfen lassen und ins heiße Öl geben. Temperatur reduzieren. Filets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der mittleren Schiene warm halten.
5. Für den Rahmbärlauch Butter in einem großen flachen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sahne zugeben und 2-3 Minuten offen einkochen lassen. Bärlauch-Spinat-Mischung zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.
6. Rahmbärlauch mit Backfisch und Radieschen-Topping auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

Lammfrikadellen mit Artischocken

(für 8 Portionen)

60 g altbackenes Brötchen
60 g rote Zwiebel
6 Stiele glatte Petersilie
500 g Lammhackfleisch
2 Eier, 30 g Joghurt
Salz, Pfeffer, 1 Zitrone
6 große Artischocken, a' 350-400 g
1 Bund Frühlingszwiebeln
350 g Kirschtomaten an der Rispe
3 EL Olivenöl, 4 Stiele Thymian
50 ml trockener Weißwein
300 ml Hühnerfond
3 EL neutrales Öl



1. Für die Frikadellen Brötchen 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Brötchen, Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch, Eier und Joghurt in einer Schüssel verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 16 Frikadellen formen. Abgedeckt kalt stellen.
2. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit 400 ml Wasser in einer Schüssel mischen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Die äußeren harten Blätter großzügig entfernen. Den Stiel kürzen. Mit einem scharfen Messer die dunkelgrünen Teile rund um den Boden entfernen und den Stiel schälen. Artischocken längs halbieren und das Heu mit einem Teelöffel auskratzen. Artischocken kurz in das Zitronenwasser legen, dann quer halbieren und sofort zurück ins Wasser legen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Tomatenrispen behutsam waschen und nach Belieben mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden.
3. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einem flachen Bräter erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten bei starker Hitze braten, dabei mehrmals wenden. Frühlingszwiebeln salzen, aus dem Bräter nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. restliches Olivenöl im Bräter erhitzen. Artischocken darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten hellbraun anbraten, dabei mehrmals wenden. Thymian wenden, salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Fond angießen, aufkochen und die Artischocken 10 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. Frühlingszwiebeln und Tomaten darauf verteilen, Bräter vom Herd nehmen.
4. Neutrales Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Frikadellen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Frikadellen herausnehmen, auf das Gemüse im Bräter legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 25 Minuten garen.
5. Gemüse und Frikadellen im Bräter oder einer vorgewärmten Schüssel servieren. Dazu passt italienisches Weißbrot.

Rhabarber-Körbchen

(für 8 Stück)

Vanille-Sahne-Creme:

1 Vanilleschote, 500 ml Schlagsahne
30 g Zucker, 2 Eigelbe, 3 TL Speisestärke

Rhabarberkompott:

400 g Rhabarber, 10 g frischer Ingwer
2 Orangen, 50 g Zucker
1 TL Speisestärke, 4 Stiele Zitronenmelisse

Filoteig-Körbchen:

40 g Butter, 8 Blätter Filoteig
60 g Zartbitter-Schokolade, 55%



1. Für die Vanille-Sahne-Creme die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 250 ml Sahne mit Zucker, Vanilleschote und Vanillemark kurz aufkochen, beiseite stellen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Rhabarberkompott Rhabarber putzen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Orangen auspressen. (ergibt 200 ml Saft)
3. Für die Vanille-Sahne-Creme Eigelbe und Stärke mit 100 ml Sahne verrühren. Aus der Vanille-Sahne die Schote entfernen. Vanillesahne erwärmen. Die Eigelb-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die heiße Vanillesahne gießen und 15-20 Sekunden bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, bis die Vanillesahne cremig-dicklich ist. Vanillecreme sofort durch ein feines Küchensieb in eine Schale streichen. Mit wenig Zucker bestreuen und 2 Stunden kalt stellen.
4. Für den Rhabarberkompott Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft auffüllen. Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 4-5 EL Wasser in einem Schälchen verrühren und den eingekochten Orangen-Ingwer-Saft damit binden. Rhabarber zugeben und offen bei milder Hitze 4-5 Minuten stückig weich garen, aber nicht zerkochen, in eine Schale füllen und abkühlen lassen.
5. Für die Filoteig-Körbchen Butter zerlassen und beiseite stellen. 8 Filoteigblätter nacheinander mit Butter einpinseln und je 4 Blätter deckungsgleich übereinander legen. Teigplatten jeweils in Viertel schneiden, sodass pro Teigplatte 4 Quadrate von jeweils 15x15 cm entstehen. 8 Mulden vom Muffin-Backblech mit wenig Butter fetten, die Teigquadrate kräftig in die Mulden drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen. Körbchen vorsichtig aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
6. Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Filoteig-Körbchen mit der flüssigen Schokolade dünn auspinseln und trocknen lassen.
7. Für die Vanille-Sahne-Creme die restliche Sahne steif schlagen. Vanille-Creme mit einem Schneebesen glatt rühren und die geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unterheben.
8. Creme gleichmäßig in den Filoteig-Körbchen verteilen. Rhabarber-Kompott darauf geben und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.