

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
30. September – 4. November 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Der Sommer wird allmählich flau,
wie schön, dann kochen wir in Ellerau!
30. September 2019**

Brokkoli mit Burrata auf Tomatensauce

Pinchos mit Gazpacho-Dip

Wolfsbarschfilet mit grünen Bohnen und Crema di Pesto

Auberginenpüree mit Betensalat und Lammfilet

Apfel-Tarte

Brokkoli mit Burrata auf Tomatensauce

(für 2 Portionen)

60g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
100 g Tomaten, 8-9 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 Dose geschälte Tomaten, (400 g Füllmenge)
10 Blätter Basilikum, Salz
2 Brokkoli a' 300 g
50 g schwarze Oliven, ohne Stein
2-3 TL Ducca
2 Kugeln Burrata a' 120 g



1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf in 1 EL Öl glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Dosentomaten zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Tomatendose mit 100 ml Wasser ausspülen, Flüssigkeit zu den Tomaten geben. Frische Tomaten und 5 zerzupfte Basilikumblätter zugeben. Mit Salz würzen und offen auf ca. 300 ml einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Tomatensauce durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen.
2. Brokkoli putzen, waschen und jeweils in 2-3 dicke Scheiben schneiden (die Röschen sollten möglichst an den Stielen bleiben). 3 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Brokkoli in zwei Portionen darin von beiden Seiten braun anbraten. Mit den Oliven auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Mit 2-3 EL Öl beträufeln, mit Salz und 2 TL Ducca würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten 10-15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen
3. Tomatensauce mit restlichem Öl verrühren, einen Teil davon auf eine Platte geben. Lauwarmen Brokkoli, Oliven und restliches Basilikum darauf verteilen. Burrata abtropfen lassen, dazulegen und mit etwas Ducca bestreuen. Restliche Tomatensauce dazu servieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Pinchos mit Gazpacho-Dip

(für 6 Portionen)

Gazpacho-Dip:

3 rote Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote
3 dicke Scheiben Cantaloupe-Melone, a' ca. 150 g
180 g Salatgurke, 2 Tomaten, a' ca. 100 g
1 Scheibe Toastbrot, ½ Chilischote, Salz
1-2 EL Agavendicksaft, 2 EL Weißweinessig

Pinchos:

380 g spanisches Weißbrot,
ersatzweise Kastenweißbrot
50 ml Olivenöl, ½ TL edelsüßes Paprikapulver
300 g Pimientos de Padron
200 g Chorizo-Wurst
1 Dose Ölsardinen, ca. 120 g; ohne Schwanz und Gräten
80 g Serrano-Schinken, in dünnen Scheiben



1. Für den Gazpacho-Dip Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und bei mittlerer bis starker Hitze rundum 15 Minuten grillen. Melonenscheiben schälen, innere Kerne entfernen. Melonenscheiben bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Melonenscheiben in kleine Stücke schneiden. Paprikaschoten vierteln und entkernen.
2. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten grob in Stücke schneiden. Toast in Stücke zupfen. 8 rote Paprikaviertel beiseite stellen. Restliche Paprikaviertel, Gurke, Tomaten, Toast und Melone in einen Küchenmixer geben. Chilischote putzen, waschen, in Stücke schneiden und mit etwas Salz, Agavendicksaft und Essig in den Küchenmixer geben. Auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Kalt stellen.
3. Für die Pinchos Brot mit einem Sägemesser rundum dünn entrinden und in ca. 36 Würfel schneiden (3x3 cm). Öl mit Paprikapulver in einer Schale verrühren, Brotwürfel darin wenden. Brotwürfel auf dem Grill 5-10 Minuten von allen Seiten hellbraun rösten.
4. Pimientos waschen, trocken tupfen und bei mittlerer bis starker Hitze 5-10 Minuten hellbraun bis schwarz grillen. Chorizo bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten in einer Schale grillen, in Scheiben schneiden, dabei das austretende Öl auffangen. Die Hälfte der beiseite gestellten Paprikaviertel in Stücke schneiden. Ölsardinen in Stücke zupfen. Brotwürfel mit Paprikastücken belegen. Pinchos nach Geschmack mit Pimientos, Chorizo, Schinkenscheiben und/oder Sardinen belegen und mit Holzspießchen fixieren. Dip in eine Schale füllen, mit Chorizo-Öl beträufeln und zu den Pinchos servieren.

Wolfsbarschfilet mit grünen Bohnen und Crema di pesto

(für 4 Portionen)

Kartoffelpüree:

500 g mehlig kochende Kartoffeln, Salz
150 ml Milch, 20 g Butter

Crema di pesto:

3 Bund Basilikum (a' 10-12 Stiele)
2 Knoblauchzehen, 2 EL Pinienkerne, Salz
2 EL Olivenöl plus ca. 150 ml
1 EL Parmesan und 1 EL Pecorino, fein gerieben
100 ml Fischfond, 8 kleine bunte Tomaten
200 g grüne Bohnen

Fisch:

4 Wolfsbarschfilets, mit Haut, a' ca. 150 g
4 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Thymian



1. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In kaltem Wasser zugedeckt aufkochen lassen, salzen und ca. 25 Minuten bei milder Hitze garen.
2. Inzwischen für die Crema di pesto Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Knoblauch fein schneiden. Pinienkerne, Knoblauch, Salz und 2 EL Olivenöl im Mörser fein zermahlen. Basilikum nach und nach zufügen und sehr fein zermahlen. Parmesan und Pecorino unter die Basilikummischung rühren. So viel Olivenöl zugeben, bis ein feiner Pesto entsteht. Fischfond bei milder Hitze in einem Topf erwärmen. Pesto zugeben und mit dem Fischfond verrühren, auf dem Herd warm halten.
3. Für die Ofentomaten die Tomaten waschen, putzen, vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten trocknen. Tomaten herausnehmen und anschließend mit Salz würzen.
4. Kartoffeln abgießen, wieder in den Topf geben, auf der Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Milch erwärmen. Heiße Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glattes Püree entsteht, warm halten.
5. Bohnen putzen, waschen, in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen.
6. Inzwischen Wolfsbarschfilets trocken tupfen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Wolfsbarschfilets darin auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten, Filets wenden und 2 Minuten weiter braten.
7. Bohnen abgießen, abschrecken. Wolfsbarsch mit Tomaten, Crema di pesto, Kartoffelpüree und grünen Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Pfeffer und Thymian bestreut servieren.

Auberginenpüree mit Betensalat und Lammfilet

(für 4 Portionen)

2 Auberginen, a' 400 g
4 Knoblauchzehen
650 g gemischte Babybeten,
geringelt, rot, gelb
70 g Tahin, 7 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft, Salz
1 TL Kreuzkümmelsaat
1 Msp. Cayennepfeffer, 40 g feine Rauke
40 g Babyleaf-Spinat, 1 Granatapfel
1-2 EL Honig, 50 g Feta-Käse
2-3 EL gesalzene Pistazien, in der Schale
6 Lammfilets a' 90 g, 3 EL Berberitzen



1. Für das Auberginenpüree Auberginen rundum 4mal mit einem Messer einstechen, Knoblauch schälen, vierteln, in die Öffnungen der Auberginen stecken. Auberginen auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45 Minuten garen, gelegentlich wenden.
2. Auberginen leicht abkühlen lassen und längs halbieren, Fruchtfleisch und Knoblauch mit einem Löffel aus der Schale schaben und fein hacken. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Beten waschen, Blätter entfernen. Beten in kochendem Salzwasser in 10-15 Minuten leicht bissfest garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken, dann die Schale abziehen.
4. Kreuzkümmel in der Pfanne rösten, bis er fast dampft, auf einem Teller abkühlen lassen. Im Mörser fein mahlen. Auberginen in einer Schüssel mit Tahin, 3 EL Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer mischen. Bis zum Gebrauch mit Backpapier abgedeckt beiseite stellen.
5. Salat putzen, waschen, mundgerecht zerpflücken, trocken schleudern. Für die Salatsauce Granatapfel halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen. Granatapfelsaft mit 3 EL Olivenöl, restlichem Zitronensaft und Honig verrühren. Aus restlicher Hälfte die Kerne auslösen. Dazu Granatapfel mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel halten, mit dem Löffel auf die Schale schlagen, sodass sich die Kerne lösen. Feta fein zerbröseln. Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken.
6. Lammfilets parieren, Silberhaut entfernen. Restliches Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filets darin bei starker Hitze ca. 1 Minute rundum leicht braun braten und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 110 Grad 8-10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem flachen Teller abgedeckt kurz ruhen lassen.
7. Auberginenpüree auf Teller verteilen. Lammfilets schräg in Scheiben schneiden. Salat mit Beten, Berberitzen, Pistazien, Granatapfelkernen und Salatsauce vermischen, anschließend mit dem Fetakäse auf Püree geben und servieren.

Apfel-Tarte

(für 12 Stücke)

Teig:

200 g Butter, kalt
350 g Mehl, gesiebt
100 g Puderzucker plus etwas zum Bestäuben
Salz

1 Eigelb

Füllung:

60 g Butter
1 Ei
75 g Zucker
30 g Mandelblättchen
850 g Äpfel
4 EL Calvados



1. Für den Teig Butter in Würfel schneiden. Mit Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, Eigelb und 1-2 EL kaltem Wasser mit den Knethaken des Handrührers zügig zum geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. In zwischen für die Füllung 50 g Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Ei und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Zerlassene, abgekühlte Butter und Mandeln untermischen. Beiseite stellen.
3. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Restliche Butter in einer breiten Pfanne erhitzen. Äpfel darin heiß anbraten. Mit Calvados ablöschen, kurz flambieren und beiseite stellen.
4. Teig auf ca. 28 cm ausrollen, in die Tarte-Form legen, den Rand leicht andrücken. Teig kreisförmig mit den Apfelvierteln belegen, dabei auch die Mitte auffüllen. Butter-Mandel-Mischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 45-50 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben den Rand mit Puderzucker bestäuben.