

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**30. September – 4. November 2019**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Mediterran mal gar nicht schwer,  
auch das gibt es am Mittelmeer!**  
**7. Oktober 2019**

**Bohnen-Creme-Suppe mit Mozzarella**

**Nizza-Salat mit geschwärztem Lachs**

**Ratatouille aus dem Ofen mit Fleischbällchen**

**Pfirsich-Cobbler mit Brezelstreuseln**

## Bohnen-Cremesuppe mit Mozzarella

(für 4 Portionen)

125 g Mozzarella  
¼ TL geräuchertes scharfes Paprikapulver  
1 EL Apfelessig  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale  
80 g Schalotten  
200 g Kartoffeln  
1 EL Butter  
80 ml Weißwein  
1000 ml Gemüfefond  
450 g TK-Dicke Bohnen  
6 Stiele Minze  
150 g Creme fraiche



1. Mozzarella im Sieb abtropfen lassen. Paprikapulver mit Essig, Öl, 1 Prise Salz, Pfeffer und Zitronenschale in einer flachen Schale verrühren. Mozzarella in 8 dünne Scheiben schneiden, Scheiben halbieren und in die Marinade legen. Mindestens 15 Minuten marinieren lassen.
2. Schalotten in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüfefond auffüllen. Kartoffeln, Bohnen und 4 Stiele Minze zugeben. Kurz aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten leicht kochen.
3. Minze aus der Suppe entfernen. Creme fraiche zugeben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blätter von restlichen Minzstielen abzupfen. Suppe mit marinierten Mozzarellascheiben und Minzblättern garniert servieren.

## Nizza-Salat mit geschwärztem Lachs

(für 4 Portionen)

### **Vinaigrette:**

½ TL Lavendelblüten, grobes Meersalz  
1 Zitrone, 2 EL Rotweinessig  
5 EL Olivenöl, 2 Stiele Bohnenkraut  
Salz, Pfeffer, ½ TL Honig

### **Lachs und Kräuterpaste:**

2 Knoblauchzehen, 2 TL Kräuter der Provence  
1 TL edelsüßes Paprikapulver, Pfeffer  
700 g Lachsfilet, ohne Haut  
1 EL Sonnenblumenöl

### **Salat:**

500 g grüne Bohnen, Salz, 4 Eier  
120 g Römervalat, 120 g Radicchio  
1 Bund Radieschen, 100 g schwarze Oliven, ohne Stein, in Lake  
500 g große fest kochende Kartoffeln  
3 EL Sonnenblumenöl



1. Für die Vinaigrette Lavendelblüten mit 1 guten Prise Meersalz im Mörser grob zerstoßen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben und 4 EL Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft, -schale, Essig und Öl in den Mörser geben und verrühren. Bohnenkrautblätter von den Stielen zupfen und hacken. Bohnenkraut zur Vinaigrette geben und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
2. Für die Kräuterpaste Knoblauch durch die Presse drücken. Mit Kräutern der Provence, Paprikapulver, Cayennepfeffer und 1 TL gemahlenem Pfeffer mischen.
3. Für den Salat Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Vinaigrette mischen. Eier in kochendem Wasser 6 Minuten garen. Abgießen und abschrecken.
4. Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen.
5. Inzwischen Lachsfilet in 4 Stücke schneiden und mit der Kräuterpaste bestreichen. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin auf der Kräuterseite 1 Minute anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze 6 Minuten zu Ende Garen. Mit restlichem Zitronensaft beträufeln.
6. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Salat, Radieschen und Oliven mit den Bohnen mischen. Eier pellen, halbieren und mit dem Lachs und den Kartoffelwürfeln auf den Salat geben und servieren.

## Ratatouille aus dem Ofen mit Fleischbällchen

(für 4 Portionen)

3 Zweige Rosmarin, 6 Stiele Thymian  
5 Stiele Oregano  
1 Knoblauchzehe, 100 ml Olivenöl  
3 Zwiebeln  
3 Paprikaschoten, bunt gemischt  
400 g Zucchini, 250 g Aubergine  
500 g Tomaten, Salz  
80 g Tagiasca-Oliven, in Öl  
1 EL neutrales Öl  
500 g Chorizo-Bratwürste oder Salsiccia  
Rosmarin, Thymian, Oregano zum Bestreuen



1. Rosmarinnadeln, Thymian- und Oreganoblätter abzupfen. Mit Knoblauch und Olivenöl im Blitzhacker zerkleinern.
2. Zwiebeln längs vierteln und in die einzelnen Häute teilen. Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Paprika in fingerbreite Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und längs vierteln. Zucchini in 2 cm große Stücke schneiden. Aubergine waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, quer halbieren und die Hälften in je 4 Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Gesamte Gemüse in einer großen Schüssel mit etwas Salz mischen, Kräuteröl und Oliven zugeben und sorgfältig mischen, sodass das Gemüse vollständig mit Öl überzogen ist. Gemüse auf einem tiefen Backblech bzw. in der Fettpfanne verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen, dabei nach 15 Minuten einmal durchmischen.
5. Inzwischen Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Von den Würsten das Brät in kleinen Bällchen aus der Pelle drücken und im heißen Öl goldbraun braten. Bällchen auf die Ratatouille setzen, mit Kräuterblättchen bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

## Pfirsich-Cobbler mit Brezelstreuseln

(für 6 Portionen)

70 g Salzbrezeln  
80 g Mehl  
40 g blütenzarte Haferflocken  
80 g brauner Zucker  
100 g Butter, zerlassen  
½ Vanilleschote  
5 reife Pfirsiche a' 100 g  
1 Zitrone  
200 g Schmand



1. Für die Streusel Brezel im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern und mit Mehl, Haferflocken und 60 g braunem Zucker in einer Schüssel mischen. Abgekühlte zerlassene Butter zugeben und Masse mit den Händen locker zu Streuseln verarbeiten.
2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsiche in 3 cm große Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Vanillemark und restlichem Zucker vermischen.
3. Pfirsiche in die Tarteform geben und die Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten goldbraun backen.
4. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Schmand mit Zitronenschale und -saft verrühren. Cobbler aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Mit dem Zitronenschmand servieren.