

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

**Risotto, Nüsse und Garnelen,
auch Bifteki soll es diesmal geben!**
28. Oktober 2019

Endiviensuppe mit Kartoffelcroutons

Risotto mit Haselnüssen, Sellerie und Zitrone

Chermoula-Garnelen mit Fladenbrot

Bifteki

Honig-Kardamom-Eis mit Nüssen

Endiviensuppe mit Kartoffelcroutons

(für 2-3 Portionen)

6 Kartoffeln a' 100 g, Salz
4 EL Öl, Meersalz
60 g Zwiebel, 50 g Butter
600 ml Gemüsebrühe
500 g Endiviensalat, 1 rote Frühlingszwiebel
2 EL Ahornsirup, 150 g Creme fraiche



1. Kartoffeln waschen und sorgfältig abbürsten. Für die Croutons 2 Kartoffeln ungeschält in 5 mm große Würfel schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Kartoffeln in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die blanchierten Kartoffeln unter gelegentlichem Schwenken darin in 5-6 Minuten goldgelb ausbacken. Kartoffelcroutons auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Meersalz bestreuen und auf einem Teller beiseitestellen.
2. Restliche Kartoffeln ungeschält 1,5 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz würzen und unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen.
3. Vom Endiviensalat den Strunk entfernen, Blätter waschen, trockenschleudern und in 2 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und das Grün in 2 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebelknolle beiseitelegen. Endivienblätter und Frühlingszwiebelgrün in reichlich kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in einem Sieb abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und kaltstellen.
4. Ahornsirup mit Creme fraiche verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die Frühlingszwiebelknolle in feine Ringe schneiden. Suppe in eine Küchenmaschine geben, Endiviensalat und Frühlingszwiebelgrün zugeben und auf höchster Stufe fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln füllen. Mit Kartoffelcroutons und Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit Ahornsirup-Creme-fraiche servieren.

Risotto mit Haselnüssen, Sellerie und Zitrone

(für 4 Portionen)

100 g Haselnusskerne mit Haut
2 Stangen Staudensellerie mit Grün
100 ml neutrales Öl, Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
ca. 1 l Gemüse- oder Geflügelfond
2 Lorbeerblätter, 60 g Schalotten
180 g Risotto-Reis
100 ml Wermut
4 Sardellenfilets in Öl
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
20 g kalte Butter



1. Für den Pesto die Haselnüsse in einer ofenfesten Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten rösten. Nüsse aus dem Backofen nehmen, in ein Geschirrtuch einschlagen und mithilfe des Tuchs die Häute abreiben.
2. Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Selleriegrün waschen und grob schneiden. Grün mit 50 g Haselnüssen und neutralem Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Twist-off-Glas umfüllen und kaltstellen. Restliche Nüsse fein hacken.
3. Für den Risotto einen EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Selleriewürfel darin bei schwacher Hitze 10-12 Minuten garen, leicht mit Salz würzen.
4. Gemüse- oder Geflügelfond mit Lorbeer in einem Topf aufkochen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin 1 Minute dünsten. Reis zugeben, unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen, stark einkochen. Mit Fond aufgießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 18 Minuten garen. Nach und nach mit dem restlichen Fond auffüllen. Inzwischen Sardellenfilets zwischen Küchenpapier trocken tupfen und fein schneiden.
5. Selleriewürfel, Sardellenfilets, Zitronenschale und Butter im Risotto unterrühren und kurz ruhen lassen. Mit Pesto und restlichen Haselnüssen servieren.

Chermoula-Garnelen mit Fladenbrot

(für 4 Portionen)

1 EL Kreuzkümmelsaat
1 EL Koriandersaat
2 Bund Koriandergrün (125 g)
1 Bund glatte Petersilie (60 g)
4 Stiele Thymian, 20 g frischer Ingwer
1 grüne Pfefferschote
3 Knoblauchzehen
1 Salzzitrone, 200 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft, ½ TL Chiliflocken
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Döschen Safranfäden
Salz, Pfeffer
800 g Garnelen, ohne Kopf, mit Schale



1. Für die Chermoula-Mischung Kreuzkümmel und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Koriandergrün mit den zarten Stielen fein schneiden. Petersilien- und Thymianblätter abzupfen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Pfefferschote putzen, waschen, fein schneiden. Knoblauch fein hacken. Salzzitrone vierteln, entkernen und fein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken, Paprikapulver, Safran, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Garnelen am Rückgrat entlang ca. 5 mm tief einschneiden. Den Darm entfernen, die Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit der Hälfte der Chermoula in einen Gefrierbeutel geben und 20 Minuten marinieren lassen.
3. Garnelen aus der Marinade nehmen, salzen und portionsweise auf einer leicht geölkten Grillpfanne 2-3 Minuten rundum grillen. Garnelen nach Belieben mit frischer Minze, Petersilie und Zitronenscheiben anrichten und servieren. Restliche Chermoula separat dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Bifteki

(für 4 Portionen)

60 g altbackenes Brot
80 g Schalotten
3 Stiele krause Petersilie
3 EL neutrales Öl
1 TL Kreuzkümmelsaat
1 TL Pimentkörner
500 g Lammhackfleisch
40 g griechischer Sahnejoghurt
1 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
1 Ei, 1 Eigelb
40 g Schafskäse, 3 Zweige Rosmarin



1. Brot in reichlich Wasser 15 Minuten einweichen, 1-mal wenden. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
2. Brot kräftig ausdrücken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute glasig dünsten. Petersilie unterrühren, beiseitestellen und abkühlen lassen. Kreuzkümmel und Piment im Mörser fein mahlen. Hackfleisch mit Brot, Schalottenmischung, Kreuzkümmel und Piment, Joghurt und Paprikapulver gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei und Eigelb verschlagen und unter die Hackmasse rühren.
3. Hackmasse in 4 Quadrate oder Rechtecke a' 10 g schneiden. Hackmasse in 4 Portionen a' 160 g teilen. Portionen mit angefeuchteten Händen flach drücken, je 1 Schafskäsestück mittig auf das Fleisch legen. Hackfleisch um den Schafskäse formen und fest verschließen. Bifteki auf einen flachen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und 15 Minuten kaltstellen.
4. Restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Bifteki darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 1-2 Minuten goldbraun anbraten. Rosmarinzweige zugeben, Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Heiß servieren.

Honig-Kardamom-Eis mit Nüssen

(für 4 Portionen)

Eis:

1 Vanilleschote
5-7 grüne Kardamomkapseln
500 ml Schlagsahne
4 Eigelbe
200 g kräftiger Honig (z.B. Waldhonig)

Nüsse:

125 g gemischte Nüsse und Kerne
(z.B. Hasel- und Walnusskerne, Pecannüsse)
100 g kräftiger Honig
½ TL Fleur de sel



1. Für das Eis die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen herauslösen. Sahne mit Kardamomsamen, Vanillemark und -schote erhitzen. Eigelbe und Honig mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Heiße Sahne zugießen. Zurück in den Topf geben und bei milder Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse andickt. (**Darf nicht kochen!**) Durch ein feines Küchensieb in eine Schüssel gießen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen Nüsse und Kerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen, Honig zugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Abkühlen lassen und Fleur de sel darüber streuen.
3. Eismasse in der Eismaschine gefrieren. Vor dem Servieren mit Nüssen garnieren.