

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
30. September – 11. November 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Ein letztes Mal geht's rund ums Meer,
in 2020 gibt's erst wieder mehr!
4. November 2019**

Ziegen-French-Toast

Gemüse-Tajine mit Kichererbsen

Rotbarschfilet mit Süßkartoffelpüree

Gyros mit Tzatziki

Bonnet mit Vanillebirnen

Ziegen-French-Toast

(für 4 Portionen)

50 g Feigensenf
30 g cremiger oder flüssiger Honig
25 g Walnusskerne
100-120 g Ziegenfrischkäse
140 g Ziegenweichkäse
220 g altbackenes Kastenweißbrot
3 Eier
2 EL Schlagsahne
3 EL Milch
Salz, Pfeffer
3 EL neutrales Öl
30-40 g Butter



1. Feigensenf mit Honig verrühren. Walnüsse grob hacken und mit dem Frischkäse glatt rühren. Ziegenweichkäse evtl. entrinden, dann in 8 Scheiben schneiden.
2. Kastenbrot in 8 dünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf der einen Seite mit der Ziegencreme bestreichen. 4 Brotscheiben mit je 2 Käsescheiben belegen. 2/3 des Feigensenfs gleichmäßig auf den Käsescheiben verteilen. Die restlichen Brotscheiben mit der bestrichenen Seite darauf verteilen und gut zusammendrücken.
3. In einer Schale die Eier mit Sahne, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die belegten Brote 1 Minute von jeder Seite in der Eiermilch ziehen lassen. Eine breite Pfanne erhitzen.
4. Öl und Butter in die heiße Pfanne geben. Die belegten Brote darin 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, dabei einmal wenden. French Toasts aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem restlichen Feigensenf-Honig beträufelt servieren.

Gemüse-Tajine mit Kichererbsen

(für 4 Portionen)

1,5 TL Kreuzkümmel
400 g feine Bundmöhren
400 g Knollensellerie
400 g Topinambur
1 rote Pfefferschote
80 g getrocknete Feigen
30 g Rosinen
1-2 Msp. Safranfäden
1 Dose geschälte Tomaten(400 g)
2 Limetten, 20 g Honig
Fleur de sel
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
100-150 ml Gemüsefond
1 Zimtstange, ca. 7 cm Länge
1 Dose Kichererbsen, 400 g
2 Stiele Minze, 4 Stiele glatte Petersilie
150 g Granatapfel, 4 Scheiben Graubrot
10 g Butter



1. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Möhren putzen, schälen, dickere längs halbieren. Sellerie putzen, schälen und in 8 Spalten schneiden. Topinambur schälen, längs halbieren. Pfefferschote dritteln. Feigen je nach Größe halbieren oder vierteln. Rosinen und Safranfäden in 5 EL warmem Wasser einweichen. Tomaten in der Dose mit einer Schere klein schneiden. 6 TL Limettensaft auspressen und mit Honig, $\frac{1}{2}$ TL Fleur de sel und 1 TL Kreuzkümmel verrühren.
2. 2 EL Öl in der Tajine (alternativ einen Bräter) erhitzen. Möhren, Sellerie und Topinambur darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Limetten-Honig-Mischung, Tomaten, Fond, Safran-Rosinen, Pfefferschote, Feigen und Zimtstange unterrühren und einmal aufkochen. Mit dem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der untersten Schiene 45 Minuten garen.
3. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Die Granatapfelkerne mithilfe eines Kochlöffels aus der Schale klopfen.
4. Nach Ende der Garzeit Kichererbsen in die Tajine geben, mit dem Gemüse vermischen und weitere 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten. Pfanne beiseite stellen und Butter darin zerlassen, sodass die Brotscheiben die Butter aufnehmen. Mit dem restlichen Kreuzkümmel und Fleur de sel bestreuen. Gemüse-Tajine mit Minze, Petersilie und Granatapfelkernen garnieren und servieren. Brotscheiben in breite Streifen schneiden und separat dazu servieren.

Rotbarschfilet mit Süßkartoffelpüree

(für 4 Portionen)

500 g mehlig kochende Kartoffeln
500 g Süßkartoffeln, Salz
2 Stangen Zitronengras, 60 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen, 5 EL Öl
1 Dose ungesüßte Kokosmilch
(400 ml Füllmenge)
60 ml Limettensaft
250 g Mungobohnensprossen
60 g Babyleaf-Salat
60 g rote Zwiebel, 4 EL Sweet-Chili-Sauce
Pfeffer, 600 g Rotbarschfilet, ohne Haut und Gräten
4 EL Butter



1. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser in 20-25 Minuten weich garen.
2. Inzwischen Zitronengras putzen, waschen, mit dem Messerrücken flachklopfen, dann fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl im Topf erhitzen, Zitronengras, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kokosmilch zugeben und auf etwa 250 ml einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren, 30 ml Limettensaft zugeben, mit Salz würzen und warm halten.
3. Mungobohnensprossen und Spinat waschen und trocken schleudern. Rote Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Restlichen Limettensaft mit 1 EL Öl und Sweet-Chili-Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Sprossen und Spinat untermischen.
4. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Butter zur Süßkartoffelmischung geben und diese mit dem Schneidstab mittelfein pürieren. Kochwasser nach Geschmack unterrühren. Süßkartoffelpüree mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Fisch mit Süßkartoffelpüree, Kokossauce und Sprossen-Spinat-Salat anrichten und servieren.

Gyros mit Tzatziki

(für 4 Portionen)

Tzatziki:

400 g Salatgurke, Salz und Zucker
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft
300 g griechischer Sahnejoghurt, Pfeffer

Gyros:

1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Scheiben Schweinenacken a' ca. 150 g
je 1 EL mildes und scharfes Paprikapulver
200 g rote Zwiebeln
2 rote Spitzpaprika, 2 Stiele Basilikum
2 Stiele krause Petersilie, 6 Stiele Oregano
1 TL Fenchelsaat, 4-5 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer



1. Für das Tzatziki Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln. Gurke mit etwas Salz und 1 Prise Zucker vermischen, in einem Sieb 10 Minuten ziehen lassen und leicht ausdrücken. Knoblauch fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne leicht erwärmen. Knoblauch bei milder Hitze 1 Minute erwärmen. Pfanne vom Herd nehmen, Knoblauch im Öl abkühlen lassen. In einer Schüssel Zitronensaft, restliches Öl, Gurke und Knoblauch mit Joghurt, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit Klarsichtfolie abdecken und bis kurz bevor Gebrauch kühl stellen.
2. Für das Gyros Pfefferkörner im Mörser fein mahlen. Schweinenacken leicht plattieren und quer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Fleisch gut mit Pfeffer und Paprikapulver vermischen mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
3. Zwiebeln halbieren, in halbe Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen, bis zum Strunk quer und schräg in feine Scheiben schneiden. Basilikum-, Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen und fein schneiden. Fenchelsaat im Mörser fein mahlen.
4. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Fleisch darin in 3 Portionen nacheinander bei starker Hitze rundum 4-6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in dieselbe Pfanne geben, Zwiebeln darin 4 Minuten braten. Fleisch und Paprika wieder zugeben und bei milder Hitze weitere 6-8 Minuten braten. Fenchelsaat und 2/3 der Kräuter unterrühren, kurz mitgaren. Gyros auf einer Platte anrichten, mit restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

Bonet mit Vanillebirnen

(für 4 Portionen)

1-2 TL weiche Butter
100 g Zucker
50 g Amaretti
25 g Kakaopulver
185 ml Milch, 2 Eier
4 EL starker Espresso, kalt
2 EL Rum, ½ Vanilleschote
150 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein
1 kleine Zimtstange
3 Birnen, ca. 550 g
1-2 EL Speisestärke



1. Förmchen innen mit Butter einpinseln und mit Zucker austreuen. Für den Bonet 40 g Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Den Karamell auf dem Boden der Förmchen verteilen.
2. 25 g Amaretti im Blitzhacker sehr fein mixen und mit Kakaopulver mischen. Milch, Eier, Espresso, Rum, 1 Prise Salz und 50 g Zucker mit dem Schneebesen verquirlen. Amaretti und Kakao zugeben, gut unterrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Restliche Amaretti im Blitzhacker grob mixen und bis zum Servieren in einem trockenen, verschließbaren Gefäß aufbewahren.
3. Bonet-Masse durchrühren und in die Förmchen füllen. Die Förmchen in eine Auflaufform setzen. So viel kochendes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen bis zu einem Drittel im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 170 Grad 1 Stunde garen. Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und auskühlen lassen.
4. Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus kratzen. Apfelsaft mit Weißwein, Vanillemark, Zimt, restlichem Zucker und 1 Prise Salz aufkochen, vom Herd nehmen und beiseite stellen. Birnen waschen, schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Fond bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Rühren aufkochen, mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Birnen zugeben, kurz mitkochen lassen.
5. Die Bonets auf Teller stürzen, mit den zerbröselten Amaretti bestreuen und mit lauwarmem Birnenkompott servieren.