

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
28. September – 2. November 2020
www.kochen-mit-klaus.de

**Herbstmenü mit Suppe, schon ganz heiß,
dafür zum Nachtisch Schokoladeneis!**
5. Oktober 2020

Shrimp Cakes mit Gurken-Salsa

Pfifferlinge und Zander mit Kürbiskraut

„End of Summer“ – Suppe mit Pistou

Schokoladeneis mit Rumkirschen

Shrimp Cakes mit Gurken-Salsa

(für 4 Portionen)

450 g Garnelen, ohne Kopf und Schale
5 Kaffirlimettenblätter
5 Stiele Thai-Basilikum
80 g Schlangenbohnen
 ersatzweise angegarte Brechbohnen
60 ml Reissig, 1 EL geröstetes Sesamöl
4 EL Fischsauce, 2 EL Zucker
1 kleine rote Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe
1 rote Chilischote, 6 Stiele Koriandergrün
1 Salatgurke, Salz, Pfeffer
100 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 Ei, 1 1/2 EL rote Currypaste
1 TL brauner Zucker
40 g Panko-Brösel, 100 ml neutrales Öl



1. Garnelen waschen, trocken tupfen, auf einen flachen Teller legen und 15 Minuten ins Gefrierfach stellen, Blattrippen der Kaffirlimettenblätter entfernen. Basilikumblätter abzupfen. Schlangenbohnen waschen, putzen und in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden.
2. Reissig, Sesamöl, 2 EL Fischsauce und Zucker verrühren. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und zugeben. Chili entkernen, fein hacken und zugeben. Korianderblätter abzupfen, fein schneiden und zugeben. Salatgurke waschen, längs vierteln, entkernen, fein würfeln, zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Garnelen, Kaffirlimettenblätter, Kokosmilch, Ei, Currypaste, braunen Zucker, die Hälfte vom Basilikum, restliche Fischsauce und Panko-Brösel mit dem Blitzhacker fein pürieren. Schlangenbohnen unterheben.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Küchlein 1 EL Garnelenmasse in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite braten. So 12 Küchlein herstellen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Shrimp Cakes mit der Gurken-Salsa anrichten und mit dem restlichen Basilikum servieren.

Pfifferlinge und Zander mit Kürbiskraut

(für 3 Portionen)

2 EL Kürbiskerne, 250 g Hokaido-Kürbis
4 Schalotten
½ rote Pfefferschote, 5 EL neutrales Öl
1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Muskat
400 g fest kochende Kartoffeln
250 g Pfifferlinge
6 Zanderfilets, mit Haut a' 60 g
2 Stiele Majoran
1 ½ -2 EL Butter
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
2 EL Kürbiskernöl



1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Für das Kürbiskraut den Kürbis entkernen, Kürbisfleisch mit Schale grob raspeln. 1 Schalotte in feine Streifen, Pfefferschote in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Kürbisraspel, Pfefferschotenringe und Schalottenstreifen darin 5-6 Minuten bissfest dünsten. Mit Essig ablöschen, kurz einkochen lassen. Kürbiskraut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kürbiskerne unterrühren.
2. Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Restliche Schalotten vierteln. Pfifferlinge sorgfältig putzen. Die Haut der Zanderfilets mit einem scharfen Messer leicht einschneiden. Majoranblättchen von den Stielen abzupfen.
3. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 15 Minuten hellbraun und knusprig braten, dabei mehrfach wenden. In den letzten 5 Minuten 1 EL Butter zugeben und die Pfifferlinge und Schalotten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zanderfilets darin mit der Hautseite nach unten 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Fleischseite des Filets mit Salz und Zitronenschale würzen. Restliche Butter zugeben und die Filets wenden. Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Filets darin 2 Minuten ziehen lassen.
5. Kartoffel-Pfifferling-Gemüse mit dem Majoran bestreuen und mit den Zanderfilets auf Tellern anrichten. Kürbiskraut mit Kürbiskernöl beträufeln und dazu servieren.

„End of Summer“-Suppe mit Pitou

(für 4 Portionen)

Suppe:

150 g Dinkel, Salz
400 g Blumenkohl, 300 g Möhren
250 g Fenchelknolle, 150 g grüne Bohnen
450 g Maiskolben, 300 g Kohlrabi
400 g Mangold
200 g Staudensellerie, 5 Frühlingszwiebeln
6 Tomaten a' ca. 80 g
5 EL Olivenöl, 1 L Gemüsefond
10 Stiele glatte Petersilie

Pistou:

100 g Basilikum, 15 g Parmesan
30 g Gryere, 30 g Pinienkerne
Meersalz, 80 ml Olivenöl



1. Dinkel in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich garen. Beiseite stellen.
2. Blumenkohl putzen, Strunk und Blätter entfernen. Kohl in ca. 3cm große Röschen schneiden. Möhren putzen, Schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in 3 cm große Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und quer halbieren. Maiskörner mit dem Messer von den Kolben schneiden. Mangold waschen und gut trocken tupfen. Aus den Blättern die Stiele keilförmig herausschneiden. Stiele in 1 cm breite Stücke, Blätter in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln und in 2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen. Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse bis auf die Tomaten hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten andünsten. Mit Salz würzen und mit Gemüsefond auffüllen. Tomaten zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten garen.
4. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Beide Käse fein reiben. Basilikum, geriebenen Käse, Pinienkerne, 1 Prise Salz und Olivenöl im Mixer fein pürieren.
5. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit dem gekochten Dinkel in den Eintopf geben. Gut verrühren. Gemüseintopf in tiefen Tellern mit 1 EL Pistou servieren.

Schokoladeneis mit Rumkirschen

(für 8 Portionen)

60 g getrocknete Kirschen
3 EL brauner Rum
100 g geröstete gesalzene Pistazien
100 g Zartbitter-Schokolade
mindestens 55% Kakao
400 g gesüßte Kondensmilch
600 ml Schlagsahne
5 EL Kakao
400 g Erdbeeren



1. Für das Eis Kirschen grob hacken. Rum im Topf erhitzen und Kirschen zugeben. Herd ausschalten und die Kirschen 1 Stunde marinieren lassen.
2. Inzwischen Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken. Schokolade grob hacken.
3. Kondensmilch und Schlagsahne mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Kakao darüber sieben und weiterschlagen, bis die Masse steif ist. Kirschen, Rum, 2/3 der Pistazien und 2/3 der Schokolade unterheben. Creme in eine passende Form füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.
4. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Zucker bestreuen und ca. 10 Minuten marinieren lassen.
5. Eiskugeln abstechen und mit den Erdbeeren auf Teller geben. Mit restlichen Pistazien und restlicher Schokolade bestreuen und servieren.