

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

**Seeteufel und Poulardenbrust,
der Florentiner bringt gar große Lust!**
19. Oktober 2020

Spinat mit Blumenkohl und Süßkartoffeln aus dem Ofen

Seeteufelfilet mit Wermut-Gemüse

Poulardenbrust mit Curry-Couscous

Schoko-Mousse mit Florentiner

Spinat mit Blumenkohl und Süßkartoffeln aus dem Ofen

(für 4 Portionen)

4 EL Olivenöl
2 TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes geräuchertes Paprikapulver
800 g Blumenkohl
700 g Süßkartoffeln
Salz
4 EL dunkles Mandelmus
6 EL Zitronensaft
4-5 EL Sojasauce
800 g Blattspinat
40 g Mandelblättchen
125 g Granatapfelkerne



1. Öl und beide Paprikapulver in einer Schüssel verrühren. Blumenkohl putzen, waschen und in 4 cm große Röschen teilen. Süßkartoffeln schälen und zuerst in 2 cm breite Scheiben, dann in 2 cm dicke Streifen schneiden. Streifen schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Sorgfältig mit dem Blumenkohl in der Ölmischung wenden und zusammen auf einem gefetteten Backblech verteilen, mit Salz würzen.
2. Im vorgeheizten Backofen in der mittleren Schiene bei 220 Grad 20-25 Minuten garen, dabei nach 15 Minuten wenden. Inzwischen in der Schüssel Mandelmus, Zitronensaft, Sojasauce und 5 EL kaltes Wasser mit einem Schneebesen verquirlen und beiseite stellen.
3. Spinat putzen, Stielenden abschneiden. Blätter waschen und trocken schleudern. Sorgfältig mit der Sauce in der Schüssel mischen und beiseite stellen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Süßkartoffeln und Blumenkohl direkt vom heißen Blech auf den Spinat geben und vorsichtig unterheben. 5 Minuten ziehen lassen, dann erneut vorsichtig mischen und auf einer Platte verteilen. Mit Mandelblättchen und Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Seeteufelfilet mit Wermut-Gemüse

(für 4 Portionen)

60 g Schalotten
½ TL Koriandersaat
2 EL Rauchmandeln
600 g bunte Möhren
200 g Pastinaken
250 g Fenchel
1 Zitrone
Salz
8 EL Olivenöl
40 g Butter
200 ml Wermut
150 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
4 Stiele Zitronenthymian
Pfeffer
4 Seeteufelfilets a' 160 g



1. Schalotten in feine Würfel schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Rauchmandeln grob hacken. Möhren und Pastinaken schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseite stellen. Fenchelknolle halbieren und in 1-1,5 cm breite Spalten schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Schale ohne das Weiße in dünnen Streifen mit einem Sparschäler abschälen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und beiseite stellen.
2. Violette Möhren in wenig kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, so färben sie beim Dünsten (Schritt 3) nicht ab. Möhren abschrecken und beiseite stellen.
3. Für das Wermut-Gemüse 3 EL Olivenöl und 20 g Butter in einem großen Bräter erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Koriandersaat mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond, Zitronenschale, Zitronenthymian und ungegartes Gemüse zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten dünsten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit vorgegarte violette Möhren zugeben.
4. Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Restliches Olivenöl und restliche Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten braten.
5. Gemüse und Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gemüse mit jeweils 3-4 EL Wermutsud beträufeln und mit Fenchelgrün und Rauchmandeln bestreuen. Sofort servieren.

Poulardenbrust mit Curry-Couscous

(für 2 Portionen)

120 ml Kokosmilch
1 TL Currypulver
Salz
120 g Couscous
300 g grüne Bohnen
1 kleiner Granatapfel
2 EL Weißweinessig
Pfeffer
1 EL ungeröstetes Sesamöl
6 EL Olivenöl
2 Maispoulardenbrüste
1 Beet violette Shisokresse



1. Für den Curry-Couscous Kokosmilch mit Curry und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen und mit Couscous verrühren. 10 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.
2. Bohnen putzen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Bohnen in einem Dur-schlag abgießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Dressing Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Sesamöl und 2 EL Olivenöl unterrühren. Bohnen und Granatapfelkerne mit dem Dressing mischen.
3. Poulardenbrüste leicht salzen und pfeffern. Restliches Olivenöl in einer ofenfes-ten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Im vorge-heizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten fertig garen. Mit Couscous und Bohnensalat anrichten und mit abgezupften Shiso-Blätt-chen garnieren.

Schokoladen-Mousse mit Florentiner

(für 6 Portionen)

Schokoladen-Mousse:

250 g Zartbitter-Schokolade, 55% Kakao

2 Eier

2 EL Wasser

500 ml Sahne

Florentiner:

30 g Zucker

1 TL Honig

20 g Butter

25 ml Schlagsahne

45 g gehobelte Haselnusskerne



1. Für die Mousse die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier und Wasser im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit den Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Schokolade locker unterheben und die Masse kurz abkühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen und in 3 Portionen unter die abgekühlte Schokomasse heben. 10 Minuten kalt stellen.
3. Mousse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf 6 Gläser verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.
4. Für die Florentiner Zucker, Honig, Butter und Sahne in einem Topf aufkochen und 3 Minuten leichtkochen lassen. Nüsse einrühren und sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 5-7 Minuten goldbraun backen. Backpapier vom Backblech ziehen und die Florentiner abkühlen lassen. Abgekühlte Florentiner in Stücke brechen oder schneiden und mit der Mousse servieren.