

**Von wegen Regen:
Zum Mittelmeer bewegen,
das ist des Koches Segen!!
7. Februar 2011**

Salat-Gemüse-Röllchen auf Thunfisch-Carpaccio

Mango-Ingwer-Lassi

Kabeljau in Senfsauce Book

Paella mit Maispoulardenkeulen

Tarte Tatin

Salat-Gemüse-Röllchen auf Thunfisch-Carpaccio

Salat-Gemüse-Röllchen:

je 2 rote und 2 gelbe Paprikaschote
3 EL Olivenöl
75 g Prinzessbohnen
Salz
6 Radieschen
600 g Salatgurke
2 kleine Eisbergsalate
8 EL schwarze Tapenade
Pfeffer

Carpaccio:

550 g Thunfischfilet
6 EL Olivenöl
3 EL Aceto balsamico bianco
Salz, Pfeffer
2 EL Mayonnaise
2 Knoblauchzehe

1. Für die Röllchen die Paprika längs halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 150 Grad 30 Minuten garen. Dann leicht abkühlen lassen, die Haut abziehen.
2. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen. In eiskaltem Wasser abschrecken, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, Kerne auskratzen und die Gurkenhälften in ½ cm dicke, ca. 15 cm lange Stücke schneiden.
3. Vom Eisbergsalat 8-12 große äußere Blätter abtrennen und waschen. Salatherzen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Je 2-3 Salatblätter leicht überlappend auf eine Sushi-Matte legen. Auf das lange Ende der Salatblätter je 1 rote und gelbe Paprikahälfte legen. Ein Viertel der Gurkenstücke, Radieschen und Bohnen darauf verteilen. Darauf 2 EL Tapenade und ein Viertel der Salatherzenstreifen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe der Matte fest aufrollen und die Salat-Gemüse-Rolle auf einen Teller legen. Mit den restlichen Zutaten wiederholen. Rollen kalt stellen.
4. Für das Carpaccio den Thunfisch in ca. 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Flache Teller mit jeweils ½ EL Olivenöl einpinseln und mit jeweils 3 Thunfischscheiben belegen. Restliches Olivenöl und Essig verrühren und das Carpaccio damit einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Mayonnaise mit 4-5 EL Wasser und durchgepresstem Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Carpaccio mit Mayonnaise beträufeln.
6. Salatrollchen mit einem scharfen Messer schräg in 3-4 cm dicke Stücke schneiden und jeweils 2 Röllchen auf das Carpaccio legen und servieren.

Mango-Ingwer-Lassi

(für 4 Personen)

60 g frischer Ingwer
100 ml Weißwein
20 g Zucker
2 Kardamomkapseln
400 g reife Mango
600 g Vollmilchjoghurt, 3,5 %
200 ml Mineralwasser
gemahlene Zimt
Salz
2-3 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Limettenschale

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Weißwein mit Zucker kurz aufkochen, Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten auf die Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen. Kardamomkapseln zerdrücken, die Samen herauslösen und im Mörser fein zermahlen.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch mit dem abgekühlten Ingwerwein, Joghurt und Mineralwasser sehr fein pürieren. Mit Kardamom, je eine Prise Zimt und Salz und dem Zitronensaft würzen. Mango-Ingwer-Lassi in Gläser füllen, mit Limettenschale bestreuen und sofort servieren.

Kabeljau in Senfsauce

1000 g Kabeljaufilets ohne Haut
Salz
200 ml Weißwein
1000 ml Fischfond
etwas Butter
Senfsauce:
50 g Butter
50 g Mehl
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL körniger Senf
Salz, Pfeffer
200 ml Sahne
2 Eigelbe
8 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen

1. Filets entgräten, vorsichtig waschen und trocken tupfen, salzen. Weißwein und Fischfond in einem flachen Topf aufkochen und vom Feuer ziehen. Kabeljau einlegen, Topf schließen und den Fisch 10 -15 Minuten pochieren. Die Filets aus dem Sud heben und in eine gebutterte Form setzen. Sud für die Sauce aufbewahren. Filets mit Alufolie abdecken und im 80 Grad heißen Backofen warm halten.
2. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren langsam anschwitzen. Das Mehl soll keine Farbe annehmen. Nach wenigen Minuten die Mehlschwitze mit etwas Kabeljausud ablöschen. Mit einem Schneebesen glattrühren und nach und nach die ganze Flüssigkeit angießen. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne und Eigelb verrühren, Sauce vom Feuer nehmen und die Sahnemischung mit einem Schneebesen einrühren. Die Sauce darf nicht mehr kochen, da das Eigelb sonst gerinnt.
3. Den Fisch mit der Sauce überziehen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passen Pell- oder Salzkartoffeln sowie gedünstetes Gemüse.

Paella mit Maispouardenkeulen

Maispouardenkeulen
2-2,5 EL Pimenton de la vera
150 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
300 g Steckrübe
230 g Petersilienwurzel
250 g Staudensellerie mit Grün
400 g Tomaten
Salz
12 EL Olivenöl
450 g Paellareis
1200 ml Geflügelfond
6 Stiele Thymian
9 Stiele glatte Petersilie
2 TL fein abgeriebene Zitronenschale

1. Von den Maispouarden die Haut entfernen. Keulen im Gelenk durchschneiden. Von den dickeren oberen Keulenteilen die Knochen entfernen. Alle Keulenteile mit 1 EL Paprikapulver rundherum würzen. Abgedeckt beiseite stellen.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Steckrübe schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilienwurzel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, das Grün abzupfen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Staudensellerie quer in 5 mm breite Stücke schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden.
3. Keulenteile rundherum leicht mit Salz würzen. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keulenteile darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Minuten rundherum goldbraun braten. Keulenteile aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten. Steckrüben, Petersilienwurzel und restliches Paprikapulver zugeben.
4. Mit heißem Fond auffüllen und kurz aufkochen. Die Keulenteile zugeben und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen, dabei mehrmals umrühren, damit der Reis gleichmäßig gart. Nach 15 Minuten Staudensellerie, Tomaten und Thymian zugeben. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Die Paella ist fertig, wenn der Reis gar ist und der Fond vollständig aufgenommen wurde. Der Reis sollte leicht gebunden sein, aber nicht breiig sein.. Paella mit Selleriegrün, Petersilie und Zitronenschale bestreuen.

Tarte Tatin

6 mittelgroße Orangen
400 ml Läuterzucker
8 TK Blätterteigplatten (quadratisch)

1. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Blätterteigplatten auftauen lassen.
2. Läuterzucker in einer Pfanne mit ofenfestem Griff (20-22 cm) geben und bei milder Hitze leise kochen lassen, bis er hellbraun karamellisiert. Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen.
3. Orangenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Blätterteigplatten zu einem großen Quadrat legen, dabei die Kanten 1 cm überlappen lassen und zusammendrücken. Ecken etwas einschlagen und auf Pfannengröße ausrollen. Blätterteig auf die Orangenscheiben legen, am Rand festdrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Tarte Tatin im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad 30 Minuten backen. Pfanne aus dem Backofen nehmen und vorsichtig etwas Orangensaft abgießen. Einen großen Teller mit Rand kopfüber auf die Pfanne legen und die Tarte Tatin auf den Teller stürzen. Sofort servieren.