

**Volkshochschule Ellerau  
Kochen für Männer  
Mittelmeerküche  
15. und 22. April,  
13. und 27. Mai,  
3. und 10. Juni 2013  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)**

**Antipasti, Spargel und Risotto, unser frühlingshaftes  
Motto!  
22.April 2013**

**Kalbstatar mit grünem Spargelsalat**

**Auberginensuppe mit Champignons**

**Steinbeißerfilet mit Safran-Mandel-Risotto Book**

**Involtini tonnata mit Antipasti-Paprika Book**

**Mandelkuchen mit Rhabarberkompott**

# Kalbstatar mit grünem Spargelsalat

(für 4 Portionen)

300 g Kalbsfilet  
2 Eier  
500 g grüner Spargel  
4 EL Öl  
2 Schalotten  
2 Estragonzweige  
2 EL Himbeeressig  
1 1/2 EL Zitronensaft  
3-4 EL Walnussöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 EL Weinbrand  
2 TL körniger Dijon-Senf

1. Das Fleisch zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden, anschließend sehr fein hacken und kalt stellen. Die Eier 8-9 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Eiweiß und Eigelb getrennt durch ein nicht zu feines Sieb streichen oder getrennt hacken. Kalt stellen.
2. Das untere Viertel vom Spargel abschneiden. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden, die Spitzen längs halbieren. Den Spargel portionsweise in 2 EL Öl anbraten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. 1 Schalotte pellen, fein würfeln, die Estragonblätter fein schneiden und beides mit dem Spargel mischen. Essig mit Zitronensaft, Walnussöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren, den Spargel damit marinieren.
3. Die restliche Schalotte pellen, fein würfeln, mit Weinbrand, Senf und restlichem Öl mischen, vorsichtig unter das Fleisch heben, salzen und pfeffern. Den Spargelsalat auf Teller geben, das Tatar darauf anrichten und mit Ei bestreuen.

# Auberginensuppe mit Champignons

(für 4 Portionen)

3 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
800 g Auberginen  
Salz, weißer Pfeffer  
200 g Zwiebeln  
800 ml Gemüsefond  
1-2 EL Zitronensaft  
200 ml Schlagsahne  
100 g Baguette  
100 g Tomme de Savoie  
200 g Champignons  
1 Rosmarinzweig

1. 1 Knoblauchzehe pellen, hacken und mit 3 EL Olivenöl mischen. Auberginen längs halbieren, die Schnittflächen rautenförmig einritzen und mit dem Knoblauchöl einstreichen. Auberginen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach oben im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 35 Minuten garen. Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und hacken.

2. Zwiebeln und restlichen Knoblauch pellen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Auberginenfleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond und 150 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 35 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Zitronensaft würzen und fein pürieren. Die Sahne dazugeben und erneut aufkochen. Die Suppe herzhaft abschmecken und warm halten.

3. Inzwischen das Baguette schräg in 8 Scheiben schneiden. Käse entrinden, in Scheiben schneiden, das Baguette damit belegen. Champignons putzen und vierteln. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Champignons im restlichen Öl kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Baguette im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 8-10 Minuten backen. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, Champignons und Käsecroutons in die Suppe geben und sofort servieren.

# Steinbeißerfilet mit Safran

(für 4 Portionen)

Risotto:

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

60 g Butter

300 g Risottoreis

100 ml Weißwein

1000 ml Gemüse oder Geflügelbrühe

2 Döschen Safranfäden

60 g geriebener Parmesan

30 g gehobelte Mandeln

1 kleine Handvoll glatte Petersilienblätter

Fisch:

80 g Chorizo

4 Steinbeißerfilets a 120 g

Salz, Pfeffer

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 30 g Butter in einem weiten Topf aufschäumen. Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Reis unterrühren und einige Minuten mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, immer soviel, dass der Reis knapp bedeckt ist. Bei geringer Hitze einkochen lassen, ab und zu umrühren. Fortführen, bis der Risotto eine cremige Konsistenz, die Reiskörner aber noch Biss haben. Nach etwa der Hälfte der Garzeit den Safran unter den Risotto rühren.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.
3. Chorizo in Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Nach Belieben als schöne Dekoration 4 größere Scheiben zusätzlich anbraten und auf dem Fisch anrichten.
4. Fisch waschen, trocken tupfen und im Bratfett der Chorizo von jeder Seite 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
5. Fertigen Risotto von der Kochstelle ziehen. Mandeln, Parmesan, Petersilie und restliche 30 g Butter unterziehen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Risotto auf tiefen Tellern anrichten. Fisch daraufsetzen, pfeffern und die gebratene Chorizo darüber verteilen.

# Involtini „tonnato“ mit Antipasti-Paprika

(für 4 Portionen)

Paprika:

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Involtini:

8 dünne Kalbsschnitzel a' 70 g

Salz

8 Scheiben Parma-Schinken

2 Handvoll glatte Petersilie

3 EL Kapern

2 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

Sauce:

1 Ei, 1 Eigelb

1-2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

1 TL Senf

200 ml Sonnenblumenöl

5 EL Olivenöl

2 Sardellenfilets, 150 g Thunfisch, (Dose, in Olivenöl)

Gemüsefond nach Belieben, 1 Handvoll Kapernfrüchte als Garnitur

1. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, vierteln. Stielansätze, Kerne und Trennwände entfernen. Im Backofen braten, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken. Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden, in eine Schale legen, mit dem Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und untermischen. Beiseite stellen.
2. Kalbsschnitzel auf beiden Seiten leicht salzen und jeweils mit einer Scheibe Schinken belegen. Petersilienblätter und Kapern hacken, mischen. Auf den Schnitzeln verteilen. Schnitzel aufrollen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen mit der Nahtstelle nach unten hineinlegen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze ringsherum anbraten. Pfeffern, mit Wein ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 Minuten garen.
4. Ei, Eigelb, etwas Salz und den Senf in einem Rührbecher gut verrühren, mit dem Stabmixer cremig aufschlagen. Öl langsam dazugießen, dabei weiterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Sardellen und Kapern hacken, abgetropften Thunfisch zerpfücken. Alles unter die Mayonnaise heben und kurz durchpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Röllchen aus der Pfanne nehmen, schräg halbieren. Bratflüssigkeit zur Sauce geben. Paprika auf Tellern verteilen, die Röllchen daraufsetzen und die Sauce drumherum verteilen. Mit Kapernfrüchten und nach Belieben mit Petersilienblättchen garnieren.

# Mandelkuchen mit Rhabarberkompott

(für 12 Stücke)

Mandelkuchen:

1 Zitrone  
200 g zimmerwarme Butter  
170 g Zucker  
Salz  
4 Eier  
200 g geschälte und gemahlene Mandeln  
60 g Mehl  
2 TL backpulver  
1 TL Puderzucker

Kompott:

800 g Rhabarber  
100 g Zucker  
500 g Erdbeeren  
2-3 Stiele Basilikum  
200 ml Schlagsahne

1. Schale der Zitrone fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 6 EL Saft auspressen. Butter, 120 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers mindestens 8 Minuten cremig-weißlich rühren. Die Eier trennen. Eigelbe nacheinander in die Butter-Zucker-Masse rühren. Eiweiße und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen, den restlichen Zucker langsam unter Rühren einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker auflöst.
2. 2 EL gemahlene Mandeln beiseite stellen. Mehl, restliche Mandeln, Zitronenschale und Backpulver mischen. Die Mehlmischung abwechselnd mit dem Zitronensaft in die Butter-Zucker-Masse rühren. Den Eischnee in 3 Portionen unter die Masse heben. Eine Springform (26 cm) ausfetten und mit 2 EL gemahlene Mandeln ausstreuen. Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 35-40 Minuten backen. Den Kuchen erst 10 Minuten in der Form auf einem Kuchengitter ruhen lassen, dann aus der Form lösen und abkühlen lassen. Kuchen auf einen Teller geben und kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.
3. Für das Kompott den Rhabarber putzen und in schräge 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucker und Rhabarber in einem Topf 10 Minuten Flüssigkeit ziehen lassen. Rhabarber aufkochen, 1 Minute bei milder Hitze kochen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die Erdbeeren putzen und vierteln, die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Beides vorsichtig unter das abgekühlte Rhabarberkompott mischen. Die sahn halbsteif schlagen und mit dem Kompott zum Mandelkuchen servieren.