

**Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
Mittelmeerküche
15. und 22. April,
13. und 27. Mai,
3. und 10. Juni 2013
www.kochen-mit-klaus.de**

**Crostini, Spargel, Bouillabaisse, Ricotta und Couscous, im
kalten Frühling ein traumhaft mediterraner Kuss!!
27. Mai 2013**

Saltimbocca-Crostini mit Püree aus weißen Bohnen

Spargelauflauf mit Zucchini und Kartoffeln

Bouillabaisse-Risotto mit Spargel

Kräuter-Couscous mit scharfer Hähnchenbrust

Ricotta-Cheesecake mit Erdbeeren

Saltimbocca-Crostini mit Püree aus weißen Bohnen

(Zutaten für 20 Stück)

250 g Cannellini-Bohnen

2-3 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

20 Baguettescheiben

4 halbierte Knoblauchzehen

5 Kalbsschnitzel

5 große Scheiben Parma-Schinken

20 Salbeiblätter

30 g Butter

Kirschtomaten

1. Bohnen auf ein Sieb geben und kalt abspülen. Mit 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl im Mixer fein pürieren. Mit dem restlichen Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Brotscheiben auf dem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und mit halbierten Knoblauchzehen einreiben.
3. Schnitzel zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und mit einem Stieltopf flachklopfen. Schnitzel und Schinken in je 4 Teile schneiden. Schnitzel leicht salzen, je 1 Stück Schinken und 1 Salbeiblatt mit einem Holzspießchen darauf feststecken. In einer Pfanne die Butter aufschäumen und die Schnitzel darin von jeder Seite etwa 1 Minute braten.
4. Das Bohnenpüree auf die Röstbrote streichen. Schinken-Salbei-Schnitzel pfeffern und daraufsetzen. Mit der Butter aus der Pfanne beträufeln. Holzspieße entfernen. Nach Belieben mit Kirschtomaten garnieren.

Spargelauf mit Zucchini und Kartoffeln

(für 4 Portionen)

600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln

Salz

500 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

250 g Zucchini

2 EL Olivenöl

Pfeffer

50 g Butter

50 g gesiebttes Mehl

300 ml Spargelfond

100 ml Milch

350 ml Schlagsahne

40 g fein geriebenen Parmesan

Saft und fein abgeriebene Schale von ½ Zitrone

Butter für die Form

1. Kartoffeln ungeschält in Salzwasser in ca. 18-20 Minuten leicht bissfest garen. Kartoffeln in ein Sieb gießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln abkühlen lassen, danach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln bis zum Gebrauch mit einem feuchten Tuch abgedeckt kalt stellen.
2. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser einmal aufkochen lassen und zugedeckt beiseite je nach Dicke 10-12 Minuten ziehen lassen. Spargel herausnehmen und quer halbieren oder dritteln. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargel quer halbieren.
3. Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini beiseite abkühlen lassen.
4. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit 300 ml kaltem Spargelfond, Milch und Sahne auffüllen und bei milder Hitze 20-25 Minuten kochen lassen, dabei öfters umrühren. Leicht mit Salz würzen. 30 g Parmesan, Zitronensaft und –schale unter die Sauce rühren.
5. Eine Auflaufform (20x35) mit etwas Butter bestreichen. Etwas von der Bechamel in der Form glatt streichen, danach schichtweise mit Kartoffeln, Zucchini, Spargel und Bechamel füllen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad 25 Minuten garen. Auflauf herausnehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Bouillabaisse-Risotto mit Spargel

(für 6 Portionen)

500 g weißer Spargel
3 Schalotten
4 Stiele Dill
500-600 g Scholle, küchenfertig, ohne Haut
6 EL Olivenöl
5 EL Wermut
Meersalz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
20 Safranfäden
2 Stangen Staudensellerie
140 g Risotto-Reis
50 ml Weißwein
12 kleine Kirschtomaten
6 Stücke Makrelenfilets (à 30 g)
6 Stücke Kabeljaufilets, à 50 g
1 EL Butter
1-2 EL Zitronensaft

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. 1 Schalotte grob würfeln. Dilläste abzupfen und bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen. Die Schollenfilets auf beiden Seiten der Gräte auslösen, Filets in insgesamt 12 kleine Stücke schneiden und abgedeckt kalt stellen. Gräte und Schollenabschnitte klein schneiden und 10 Minuten wässern. Spargelschalen, Schalottenwürfel, Schollengräten und –abschnitte in einem Topf in 1 EL ÖL andünsten. Mit 2 EL Wermut ablöschen und mit 1 L Wasser auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeer und Dillstielen würzen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Fond 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. (Ergibt 800 ml Fond)
2. Safranfäden im restlichen Wermut einweichen. Staudensellerie entfädeln und fein würfeln. Restliche Schalotten fein würfeln. Spargelköpfe knapp abschneiden, die Stangen längs halbieren und in 2 cm lange Stücke schneiden. Fond erhitzen.
3. 3 EL Olivenöl in einem breiten Topf erwärmen. Staudensellerie, Schalotten, Spargelstücke (ohne Köpfe) und den Risotto-Reis darin glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Etwas Fond angießen, der Reis soll knapp bedeckt sein, und 18-20 Minuten garen. Dabei nach und nach mit dem restlichen Fond auffüllen. Den Risotto während des Garens nicht zu viel rühren, sondern den Topf eher schwenken, damit der Reis nicht ansetzt. Nach 10 Minuten Safran und Kirschtomaten zugeben. Nach 15 Minuten die Schollenfilets zugeben und auf dem Reis garen. Dilläste auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Makrelen- und Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Makrelenfilets 2 Minuten von jeder Seite, Kabeljau in 3 Minuten braten. Butter zum Risotto geben. Risotto kurz vorsichtig durchschwenken und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Risotto in tiefen vorgewärmten Tellern mit den Fischfilets anrichten. Dill grob zerzupfen und darauf verteilen.

Kräuter-Couscous mit scharfer Hähnchenbrust

(für 4 Portionen)

4 TL Harissa-Paste
3 EL kalt gepresstes Olivenöl
4 Hähnchenbrustfilets a' 180 g
60 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Zucchini
2 TL Öl zum Braten
Salz
1 TL Kreuzkümmelsaat
250 g Couscous
15 g gehackte Pistazien
12 Stiele Koriandergrün
3 Stiele Pfefferminze
100 g griechischer Sahnejoghurt 10% Fett

1. Harissa-Paste und 2 EL Olivenöl verrühren. Hähnchenbrüste damit rundherum bestreichen. Fleisch und restliche Marinade beiseite stellen.
2. Zwiebel längs halbieren und in 5 mm breite Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen. Erst längs in 1 cm breite Scheiben, dann in ebenso große Würfel schneiden.
3. Eine Grillpfanne erhitzen, 1 TL Öl darin verlaufen lassen. 2 Hähnchenbrüste rundum mit Salz würzen und darin bei starker Hitze 2 Minuten braten. Übrige 2 Hähnchenbrüste ebenso braten. Fleisch erneut mit der restlichen Marinade bestreichen und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten braten.
4. Restliches Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Kreuzkümmel kurz mitbraten. Zucchini unter Rühren 3 Minuten mitbraten und kräftig mit Salz würzen. Couscous und Pistazien unterrühren. 250 ml kochend heißes Wasser sorgfältig darüber verteilen und zugedeckt bei sehr milder Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen.
5. Koriander und Minzblättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Unter den Couscous mischen. Mit Hähnchenbrust und je 1 EL Joghurt anrichten.

Ricotta-Cheesecake

80 g Zwieback
50 g Amarettini
70 g flüssige Butter
150 g Creme fraiche
250 g Ricotta
80 g Puderzucker
Saft und dünn abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Ei
1 Eigelb
20 g Speisestärke
300 g Erdbeeren
1 EL Puderzucker
5 fein geschnittene Minzblätter

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwieback und Amarettini im Mixer fein zerkleinern. Butter dazugießen, nochmals kurz durchmischen.
2. Boden der Springform mit Backpapier belegen. Keksmasse gleichmäßig auf dem Formboden verteilen und leicht andrücken, dabei einen kleinen Rand formen.
3. Creme Fraiche, Ricotta, Zucker, Zitronensaft und Schale, Ei, Eigelb und Stärke glatt rühren, eventuell noch etwas nachsüßen. Auf den Keksboden gießen und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Auf der zweiten Schiene von unten 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen.
4. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Zucker mischen. Auf dem Kuchen verteilen. Nach Belieben mit Minzblättern bestreuen. Mit dem Erdbeersaft beträufeln.