

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

**Spargel, Lamm und Quark, geht den Köchen an das
Mark!
3.Juni 2013**

Spargelsalat mit Paprika-Dressing

Parmesancrepes mit Caprese-Füllung und Rucola

**Rotbarbenfilet auf Sauce von getrockneten Tomaten,
Oliven und Kapern**

Lammkarree mit Zitronen-Risotto

Knusperblätter mit Himbeer-Quark-Creme

Spargelsalat mit Paprika-Dressing

(für 4 Portionen)

500 g weißer Spargel, Salz
450 g grüner Spargel
80 g Kopfsalat
6 Stiele Basilikum
180 g rote Paprikaschote
1 kleine getrocknete Chilischote
8 EL Olivenöl
2 EL Chardonnay-Essig
Pfeffer
1 Dose Thunfisch in Öl, 185 g EW
8 Scheiben Ciabatta
1 kleine Knoblauchzehe
4 kleine Strauchtomaten

1. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden. Den Spargel in leicht kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und zugedeckt beiseite je nach Dicke 10-12 Minuten ziehen lassen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Kopfsalat putzen, verlesen, sorgfältig waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen. Basilikumblätter abzupfen, waschen, trocken tupfen und mit dem Kopfsalat mischen.
3. Paprika putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 6-8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika in einem Gefrierbeutel 5 Minuten ausdämpfen lassen, häuten und kleinschneiden. Chilischote zerbröseln, mit 6 EL Öl, 2 EL kaltem Wasser, Paprika und Essig mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Brot in einer beschichteten Pfanne in dem restlichen Öl knusprig braten. Knoblauch schälen und das Brot damit einreiben. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Weißen Spargel aus dem Fond nehmen und kurz abtropfen lassen. Salat und Spargel mit dem Paprika-Dressing mischen. Brot mit Tomaten und Thunfisch belegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Salat servieren.

Parmesancrepes mit Caprese-Füllung und Rucola

(Zutaten für 4 Portionen)

180 g Mehl
300 ml Milch
Salz
3 Eier
70 g Butter
400 g Kirschtomaten
80 g getrocknete Tomaten in Öl
250 g Büffelmozzarella
1 Handvoll Basilikumblätter
60 g geriebener Parmesan
Pfeffer
2 TL Thymianblättchen
30 g Pinienkerne
1 Handvoll Rucola

1. Mehl, Milch, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Eier glatt rühren. 30 g Butter zerlassen und unterrühren. Teig etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Einige beiseite stellen. Abgetrocknete getrocknete Tomaten fein würfeln. Mozzarella in kleine Stücke zupfen oder würfeln. Die Basilikumblätter fein schneiden. Alles mischen.
3. Teig nochmals durchrühren. In einer beschichteten Pfanne (26 cm) mit insgesamt etwa 20 g Butter 8 dünne Pfannkuchen backen. Dafür jeweils etwas Butter in der Pfanne erhitzen, eine Kelle hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig und so dünn wie möglich verteilen. Bei mittlerer Hitze die Unterseite goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Mit etwa 1 EL Parmesan bestreuen, auf einen Teller gleiten lassen.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten-Mozarella-Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Pfannkuchen verteilen und aufrollen. Crepes in eine Auflaufform legen. Thymian grob hacken, mit Pinienkernen und restlichem Parmesan mischen, darauf verteilen. Mit Tomaten garnieren. Restliche 20 g Butter in Flöckchen darübergeben und auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Rucola waschen, trocken schütteln, grob hacken und darüberstreuen.

Rotbarbenfilet auf Sauce von getrockneten Tomaten, Oliven und Kapern

(Zutaten für 4 Portionen)

16 in feine Streifen geschnittene in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

12 halbierte getrocknete schwarze Oliven

2 EL gut gewässerte gesalzene kleine Kapern

1 kleines Bund fein gehackte glatte Petersilie

1 abgezogene, fein gewürfelte Knoblauchzehe

1 entkernter, fein gewürfelter Peperoncino

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

8 mittelgroße Rotbarbenfilets

Saft von ½ Zitrone

frittierte Petersilie und getrocknete Tomatenscheiben als Garnitur

1. Tomatenstreifen, Oliven, Kapern, Petersilie, Knoblauch und Peperoncino mit 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotbarbenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In 2 EL Olivenöl auf der Bauchseite etwa 3 Minuten braten.

2. Sauce auf den Tellern verteilen, Rotbarbenfilets auflegen. Mit frittierter Petersilie garnieren.

Lammkarree mit Zitronen-Risotto

(Zutaten für 4 Portionen)

Risotto:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
5 EL Butter
dünn abgeriebene Schale von 2 Zitronen
250 g Risottoreis
100 ml Weißwein
800 ml heißer Gemüsefond
60 g geriebener Parmesan
50 g getrocknete Tomaten in Öl
3-4 EL Zitronensaft

Bohnen:

300 g Schnippelbohnen
Salz
je 1 Handvoll Basil und Petersilie
3 EL Zitronen-Olivenöl
Pfeffer
1-2 TL Zitronensaft

Fleisch:

1 kg Lammkarree mit Fettschicht
Salz
3 EL Olivenöl
½ Bund Bohnenkraut
4 Knoblauchzehen
Pfeffer

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem breiten Topf aufschäumen lassen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Zitronenschale dazugeben, kurz mit anschwitzen. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig werden lassen, mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen. Nach und nach den heißen Fond angießen, immer soviel, dass der Reis knapp bedeckt ist. Bei geringer Hitze einkochen lassen, ab und zu umrühren. Fortfahren, bis der Risotto eine cremige Konsistenz hat, die Reiskörner aber noch Biss haben.
2. Backofen auf 140 Grad vorheizen. Lammkarree waschen und trocken tupfen. Fettschicht mehrmals mit einem Messer einritzen. Ringsherum salzen. In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen und das Lammkarree bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Bohnenkraut und andgedrückte Knoblauchzehen in die Pfanne geben, das Fleisch pfeffern und auf der 2. Schiene von unten im Ofen etwa 15 Minuten garen.
3. Schnippelbohnen waschen, putzen und schräg in feine Streifen schneiden.. In kochendem gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten bissfest garen. Kräuterblätter fein schneiden und mit Olivenöl mischen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und mit der Kräutermischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Fertigen Risotto von der Feuerstelle ziehen, restliche 3 EL Butter und Parmesan unterziehen. Abgetropfte Tomaten fein würfeln und unterheben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Risotto auf tiefe Teller geben, das Lammkarree zwischen den Knochen in Scheiben schneiden und auf dem Risotto anrichten. Bohnen dazulegen.

Knusperblätter mit Himbeer-Quark-Creme

(Zutaten für 4 Portionen)

Knusperblätter:

2 Blätter Strudelteig , 30x31 cm

3 EL flüssige Butter

3 EL Zucker

Quarkcreme:

250 g Himbeeren

7 EL Puderzucker

1 EL Zitronensaft

500 g Quark, 20%

150 ml Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. 1 Strudelteig auf die Arbeitsfläche legen, mit der Hälfte der Butter bepinseln, mit der Hälfte des Zuckers bestreuen, zweites Blatt drauflegen, mit restlicher Butter und restlichem Zucker bestreuen. Längs in 4 Streifen, dann quer in 3 Streifen schneiden.
2. Die entstandenen 12 Teigrechtecke auf das mit Backpapier belegte Blech legen und auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten knusprig und goldbraun backen. Herausnehmen, mit Papier vom Blech auf ein Rost ziehen, abkühlen lassen.
3. 100 g Himbeeren sorgfältig durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, sodass nur die Kerne im Sieb zurückbleiben. Das aufgefangene Püree mit 3 EL Puderzucker und Zitronensaft verrühren und beiseite stellen.
4. Quark, 4 EL Sahne, 4 EL Puderzucker und Vanillezucker glatt rühren. Restliche Sahne steif schlagen, unterheben. Restliche Himbeeren unterheben.
5. Jeweils 3 Knusperblätter abwechselnd mit Quarkcreme auf Dessertteller schichten. Dabei die Quarkcreme jeweils mit etwas Himbeermark beträufeln. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit einigen Himbeeren garnieren.