

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

**Ein letztes Mal in Ellerau,
viel Fisch, ein wenig Kalb und Kabeljau!
10. Juni 2013**

Matjes-Crostini

Erbsen-Risotto mit Calamaretti

Kabeljau mit Zitronen-Kartoffelstampf

Weißer Spargel mit Radieschen-Butter und Kalbsschnitzel

Sommerpäckchen

Matjes-Crostini

(für 12-16 Stück)

200 g reife feste Tomaten

4-5 Stiele Basilikum

1 Limette

1 große reife Avocado

2 Matjes-Doppelfilets

schwarzer Pfeffer

12-16 Scheiben Baguette, 2 cm dick

1. Den Stielansatz aus den Tomaten schneiden und die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Basilikumblätter abzupfen und quer in feine Streifen schneiden. Basilikum unter die Tomaten mischen. Limette heiß waschen, 2 TL Schale fein abreiben und unter die Tomaten mischen. 2 EL Limettensaft auspressen.
2. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Erst mit dem Limettensaft, dann mit den Tomaten mischen. Matjes längs halbieren, Filets längshalbieren und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Matjesstücke unter die Tomaten mischen und mit Pfeffer würzen. Abgedeckt 15 Minuten beiseite stellen.
3. Baguettescheiben im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene 5-6 Minuten rösten. Baguettes abkühlen lassen. Matjes-Tomaten-Mischung auf den Brotscheiben verteilen.

Erbsenrisotto mit Calamaretti

(für 4 Portionen)

500 g Erbsenschoten (ca. 200 g Erbsen)

Salz

4 Blätter Basilikum

6 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Pfeffer

600-700 ml Geflügelbrühe

50 g Schalotten

50 g Pancetta

180 g Risotto-Reis

100 ml Weißwein

250 g Calamaretti

30 g kalte Butter

1. Erbsen palen, dann in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte der Erbsen mit Basilikumblättern, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem schmalen hohen Mixbecher pürieren.
2. Brühe erhitzen. Schalotten und Pancetta fein würfeln, beides in einen Topf in 1 EL Öl andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. In mehreren Portionen mit der Brühe auffüllen und den Risotto in 18-20 Minuten fertig garen.
3. Eine Pfanne sehr stark erhitzen. 2 EL Öl zugeben, dann die Calamaretti bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen.
4. Pürierte Erbsen, gekochte Erbsen und Butter in den Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit den Calamaretti auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Kabeljau mit Zitronen-Kartoffelstampf

(für 4 Portionen)

20 g Pinienkerne
½ TL Fenchelsaat
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
100 g weiße Zwiebeln
120 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer
200 g frische Erbsen, gepalt ca. 50 g
700 g festkochende Kartoffeln
10 EL Olivenöl
fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone
8 Kabeljaufilets a' 60-70 g, mit Haut
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
4 EL Chardonnay-Essig
12 schwarze Oliven, ohne Stein

1. Für das Gemüse die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und beiseite stellen. Fenchelsaat ebenfalls rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen.
2. Die Paprikaschoten längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem Grill 8-10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und sofort mit einem feuchten Tuch bedecken. Etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Paprikastücke schräg halbieren. Zwiebeln längs vierteln. Spargel im unteren Drittel schälen, Endstücke abschneiden und die Stangen jeweils in 3 cm gleich große Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, abschrecken und trocken tupfen. Erbsen palen und 5-6 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren, dann abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Für den Zitronen-Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15-20 Minuten in kochendem Salzwasser garen. 3 EL Olivenöl mit der Zitronenschale verrühren. Die Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen, Zitronen-Olivenöl zugeben, gut mischen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Warm stellen.
4. Für den Kabeljau 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, dabei Knoblauch und Thymian zugeben. Fisch wenden und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 3-4 Minuten zu Ende garen.
5. Für das Gemüse das restliche Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Spargel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Pinienkerne, Fenchelsaat, Paprika und Erbsen zugeben und nochmals 1 Minute dünsten. Essig und Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronen-Kartoffelstampf und Kabeljau auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Weißer Spargel mit Radieschen-Butter und Kalbsschnitzel

(für 4 Portionen)

1 Zitrone
1 Fenchelknolle
Salz
100 g Butter
35 g geschälte Haselnusskerne
100 g Radieschen
schwarzer Pfeffer
1000 g weißer Spargel
8 dünne Kalbsschnitzel a' 70 g
4 TL Feigensenf
8 Scheiben Gruyere a' 10 g
2 Scheiben gekochter Burgunderschinken, 100 g
3 EL Öl
3 EL Zucker
8 Stiele Estragon

1. Die Zitronenschale in Zesten reiben und abgedeckt beiseite stellen. Aus der Zitrone 2 1/2 EL Saft auspressen. Fenchel putzen und aus der Mitte 8 hauchdünne Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und 1/2 EL Zitronensaft mischen und 30 Minuten marinieren. 75g Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze etwa 13 Minuten leicht bräunen. Haselnüsse grob hacken, dazugeben und kurz goldbraun mitrösten. Radieschen putzen und in etwa 1/2 cm große Stücke schneiden. Radieschen mit dem restlichen Zitronensaft in die heiße Butter geben und die Butter sofort vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel schälen und die Enden abschneiden.
2. Fenchel zwischen Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch mit dem Feigensenf bestreichen und jeweils zur Hälfte mit dem Käse belegen. Schinken vierteln und über den Käse legen. Fenchelscheiben drauflegen. Jeweils die freie Fleischhälfte darüber klappen und mit Holzspießchen feststecken.
3. Das Fleisch salzen und pfeffern. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Öl und die restliche Butter dazugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Fleisch nebeneinander hineinlegen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 3 Minuten braten. Gleichzeitig die Spargelstangen in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker ca. 5 Minuten noch leicht knackig garen. Den Spargel herausheben und gut abtropfen lassen. Die Radieschenbutter mit 4 EL Spargelwasser erhitzen. Estragonblättchen abzupfen und nicht zu fein schneiden. Mit den Zitronenzesten zur Butter geben. Spargel mit dem Fleisch anrichten und mit der Radieschenbutter beträufeln.

Sommerpäckchen

(für 4 Portionen)

40 g Zucker
10 g Sonnenblumenkerne
200 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Joghurt
30 g Puderzucker
½ TL abgeriebene Zitronenschale
250 g Erdbeeren
250 g Himbeeren
4 Pfannkuchen
4 Stiele Zitronenmelisse

1. Für den Krokant den Zucker in einer Pfanne ohne Rühren goldbraun karamellisieren lassen. Sonnenblumenkerne unter den flüssigen Karamell rühren, sofort auf ein Stück Backpapier gießen, glatt streichen und erkalten lassen.
2. Für die Füllung Frischkäse, Joghurt, Puderzucker und Zitronenschale in einer Schüssel glatt rühren. Beeren putzen und verlesen. Erdbeeren vierteln und zu den Himbeeren geben.
3. Pfannkuchen nach Grundrezept zubereiten. Jeweils 1 Pfannkuchen in eine kleine Schüssel geben, 2 EL Creme und 3 EL beeren in die Mitte geben. Pfannkuchen um die Füllung herum anheben, zu einem Päckchen formen und mit Küchengarn zusammen binden. Die restlichen Pfannkuchen ebenso verarbeiten.
4. Krokant in Stücke brechen und die Päckchen mit Zitronenmelisse und Krokant verzieren. Die Sahne halbsteif schlagen und mit dem Kompott zum Mandelkuchen servieren.