

**We are looking for mediterranean cooking!
British version by Jamie's Kitchen
28.Oktober 2013**

Warmer Kürbissalat mit Parmaschinken und Pecorino

Herbst-Minestrone

**Gegrillter Thunfisch auf warmem Bohnensalat mit
reichlich Kräutern**

Filetsteak in Barolo pochiert mit Selleriepüree

Haselnuss-Ricotta-Torte

Warmer Kürbissalat mit Parmaschinken und Pecorino

(für 4 Portionen)

1 Butternusskürbis
Olivenöl
1 leine getrocknete rote Chilischote
1 gehäufte TL Koriandersamen
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
20 Scheiben Parmaschinken
4 Hand voll Rucola
6 EL bestes Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
1 kleines Stück milder Pecorino

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Kürbis vorsichtig längs halbieren, sodass die Kerne nicht zerschnitten werden. Die Endstücke abschneiden und wegwerfen. Beide Hälften nochmals halbieren, die Stücke in einen Bräter legen und mit etwas Olivenöl einreiben. Die Chilischote und den Koriandersamen mit jeweils 1 gestrichenen TL Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Den Kürbis mit der Gewürzmischung bestreuen und ½ Stunde im Ofen backen, bis er weich und goldgelb gebräunt ist. Etwas abkühlen lassen.
2. Vier Teller mit dem Schinken auslegen, die Scheiben dürfen ruhig über den Rand hängen, vor allem sollen sie sich unregelmäßig wellen, sodass das Ganze nicht zu ordentlich aussieht.
3. Die Kürbiskerne entfernen und beiseite legen. Den warmen Kürbis in Stücke reißen und diese in und um die Schinkenmulden verteilen. Die Kürbiskerne und den Rucola darüber geben. Das Ganze mit dem Olivenöl und dem Balsamico-Essig beträufeln, mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen und zuletzt noch mit Pecorino-Spänen garnieren.

Herbst-Minestrone

(für 6 Portionen)

6 gehäufte EL frisches Pesto
1500 ml Geflügelbrühe
1 Fenchelknolle
100 g grüner Spargel
2 Romanesco
6 Babyzucchini
6 Eiertomaten
Olivenöl
2 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
1 Bund Frühlingszwiebeln, fein gehackt
100 g grüne Bohnen, klein geschnitten
100 g TK Erbsen
100 g dicke Bohnenkerne, Dose
100 g Spaghetti, in Stücke gebrochen
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine Handvoll Basilikum, gehackt
1 kleine Handvoll Schnittlauch, gehackt

1. Den Fenchel halbieren, in Scheiben schneiden und fein hacken. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in feine Scheiben schneiden. Den Kohl in Röschen teilen, die Zucchini längs vierteln und fein hacken. Die Tomaten enthäuten und in Streifen schneiden.
2. In einem weiten Topf 5 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und den Fenchel in etwa 15 Minuten weich schwitzen, aber nicht bräunen. Das restliche Gemüse, die Spaghetti und die kochende Brühe zufügen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Tellern anrichten. Jeden Teller mit einem Klecks frischem Pesto und mit den Kräutern garnieren. 1 Spritzer Olivenöl auf jeden Teller geben.

Gegrillter Thunfisch auf warmem Bohnensalat mit reichlich Kräutern

(für 4 Portionen)

400 g Bohnenkerne, möglichst 2 unterschiedliche Sorten, gemischt
Olivenöl

1 rote Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten

4 eingelegte Sardellenfilets, fein gehackt

1-2 frische rote Chilischoten, Samen entfernt, in feine Ringe geschnitten

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

abgeriebene Schale und Saft von 2 Zitronen

4 Thunfischsteaks, je 225 g etwa 1 cm dick geschnitten

1 Handvoll gemischte frische Kräuter

1. Die Bohnen unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 8 EL Olivenöl in einen Topf geben, mit der Zwiebel, den Sardellenfilets und der Chilischote unter die Bohnen mischen. Salzen und pfeffern und zuletzt mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Eine Pfanne kräftig erhitzen. Die Steaks auf beiden Seiten salzen und pfeffern, mit der Zitronenschale bestreuen und dünn mit Öl betupfen. da sie blitzschnell gar sind, den Thunfisch von jeder Seite nur 1 Minute bei hoher Temperatur braten. Die Kräuter rasch unter den Bohnensalat mischen und auf einzelne Teller verteilen.

3. Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und grob zerpfücken und auf dem warmen Bohnensalat anrichten.

Filetsteak in Barolo pochiert mit Selleriepüree

(für 4 Portionen)

2 Knollensellerie

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Filetsteaks a' 225 g

550 ml Hühnerbrühe

½ Flasche Barolo oder ein anderer kräftiger Rotwein

6 Knoblauchscheiben, nur geschält

1 kleines Bund Thymian

6 ganze Pfefferkörner

100 g Butter

1. Den Sellerie bis auf das weiße Fruchtfleisch großzügig schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Einen großen Topf halb mit Wasser füllen, salzen und zum kochen bringen. Sellerie hineingeben und 15-20 Minuten weich kochen.
2. In einem zweiten Topf, in dem die Filetsteaks eng nebeneinander Platz haben, die Hühnerbrühe und den Wein mit dem Knoblauch, dem Thymianbündel, den Pfefferkörnern und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Danach die Temperatur zurückschalten, sodass die Brühe nur noch leise siedet.
3. Die Filetsteaks nebeneinander in die siedende Brühe einlegen, sie müssen komplett bedeckt sein. Mit einem zugeschnittenen Papier bedecken und den Topf verschließen. Je nachdem, wie das Fleisch werden soll – blutig, halb- oder ganz durch -, braucht es ungefähr 6, 8 oder 10 Minuten.
4. Die fertigen Filetsteaks auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt einige Minuten ruhen lassen.
5. Inzwischen den Sellerie abgießen, mit der Hälfte der Butter zurück in den Topf füllen und zu einer weichen Masse passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Sauce von der Pochierflüssigkeit 200 ml abfüllen und kräftig aufkochen. Den weichen, süß-aromatischen Knoblauch zerdrücken. Alles noch einige Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, abschmecken und die restliche Butter zufügen. Den Topf nur leicht schwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Sie darf nicht mehr kochen.

Haselnuss-Ricotta-Torte

(für 8 Stück)

115 g weiche Butter
125 g Haselnüsse
125 g Zucker
4 große Eier, getrennt
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Orange
30 g Weizenmehl
125 g Ricotta
2 EL Mohnsamen
1 Prise Salz
3 gehäufte EL Aprikosenkonfitüre
50 g Bitterkuvertüre, 70 % Kakaoanteil, fein gerieben

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Eine 28 cm große Springform mit Butter einfetten und mit Backpapier belegen. In den Kühlschrank stellen.
2. Die Nüsse auf ein Backblech streuen und in etwa 5 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Abkühlen lassen und in der Küchenmaschine fein zerreiben, oder mit einem Nudelholz draufhauen und fein rollen.
3. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, bis sie hell und cremig ist. Einzeln die Eigelbe und anschließend die Orangenschale einrühren. Das Mehl darüber sieben und mit dem Ricotta, den Nüssen und den Mohnsamen unterziehen. In einer zweiten Schüssel die Eiweiße mit der Prise Salz zu sehr festem Schnee schlagen und in kleinen Portionen unter die Haselnussmasse heben. In die vorbereitete Form füllen und für 25-30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Der Kuchen soll zuletzt oben leicht gebräunt und natürlich richtig gar sein.
4. Die Konfitüre in einem kleinen Topf mit 4 EL Wasser langsam erhitzen, bis die Aprikotur aufkocht. Den kalten Kuchen auf der Oberseite damit einpinseln und, sobald sie abgekühlt ist, mit der Schokolade bestreuen. Mit etwas Creme fraiche servieren.