

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
3.März 2014 – 7.April 2014
www.kochen-mit-klaus.de

Mittelmeer – gar nicht schwer!
3.März 2014

Roastbeef mit Oliven-Vinaigrette

Paprikasuppe mit Kürbiskernöl-Würze

Bohnenragout mit Zander

Gefüllte Poulardenbrust auf Rotweinspinat

Bananen-Tarte-Tatin

Roastbeef mit Oliven-Vinaigrette

(Für 2 Portionen)

250 g gegartes Roastbeef
10 g getrocknete Tomaten
50 g schwarze französische Oliven, entsteint
2 Stiele Basilikum
1 EL kleine Kapern
4 Anchovisfilets
2 EL Aceto balsamico
grobes Meersalz
schwarzer Pfeffer, Zucker
6 EL Olivenöl



1. Roastbeef putzen, pfeffern und salzen. Backofen auf 250 Grad vorheizen und das Roastbeef 30-35 Minuten garen. Abkühlen lassen, gelegentlich umdrehen.
2. Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und auf 2 Tellern verteilen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen. Oliven und Basilikumblätter grob hacken. Tomaten abtropfen lassen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Kapern und Anchovis abtropfen lassen.
3. Aceto balsamico mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Mit 2 EL Wasser und dem Olivenöl verquirlen. Tomaten, Oliven, Kapern und Basilikum unterrühren. Roastbeefscheiben großzügig mit der Vinaigrette beträufeln, mit den Anchovis belegen und servieren.

Paprikasuppe mit Kürbiskernöl-Würze

(für 4 Portionen)

450 g rote Paprika
120 g Zwiebeln
6 EL Olivenöl
½ TL scharfes Paprikapulver
250 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Granny Smith, ca. 200 g
4 Ziegenfrischkäsetaler, a' ca. 40 g
20 g Rauke
100 g Chicoree
4 EL Kürbiskernöl



1. Paprika putzen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten farblos dünsten. Paprika zugeben und weitere 2-3 Minuten mitgaren. Mit Paprikapulver bestäuben und kurz andünsten. Mit Fond und 350 ml Wasser auffüllen und zugedeckt 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Apfel waschen, vierteln, schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfel in die Suppe geben und 5 Minuten mitgaren. Suppe fein pürieren, durch ein Sieb in einen 2. Topf gießen und gut durchdrücken.
3. Ziegenfrischkäsetaler halbieren und kalt stellen. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und klein hacken. Chicoree putzen, Strunk keilförmig ausschneiden. Chicoreeblätter waschen, abtupfen und quer in feine Streifen schneiden.
4. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Chicoree darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten, mit wenig Salz würzen.
5. Suppe kurz aufkochen und mit einem Stabmixer kurz aufmixen. Suppe in vorgewärmte Teller geben, Rauke, Chicoree und Ziegenfrischkäse zugeben. Mit Kürbiskernöl beträufelt servieren.

Bohnenragout mit Zander

(für 4 Portionen)

200 g getrocknete Cocobohnen
1 Bund Thymian
3 Stiele Petersilie
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
225 g TK-Dicke Bohnen
4 längliche Schalotten
100 g Staudensellerie
100 g Möhren
100 g Chorizo Picante, im Stück
2 EL Öl
250 g Tomaten
Salz, Pfeffer
40 g Butter
50 g Semmelbrösel
600 g Zanderfilet, ohne Haut



1. Cocobohnen über Nacht zugedeckt in kaltem Wasser einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen. 3 Stiele Thymian, Petersilie und Lorbeer zusammenbinden. Knoblauch fein hacken und mit Kräuterbündel, Bohnen und 1,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen, abschäumen und mit leicht geöffnetem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 2:15 leicht kochen lassen, bis die Bohnen weich sind.
2. Dicke Bohnen in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, abschrecken und kurz abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen palen und abgedeckt beiseite stellen. Schalotten der Länge nach halbieren. Staudensellerie entfädern, Möhren schälen, beides in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chorizo pellen, längs halbieren und quer in ½ cm dicke Stücke schneiden.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Chorizo darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rundum anbraten. Schalotten dazu geben, auf der Schnittfläche 2 Minuten anbraten. Staudensellerie und Möhren untermischen. Cocobohnen mit Kochwasser dazugeben, aufkochen und alles bei milder Hitze 15 Minuten zugedeckt kochen.
4. Tomaten am Stielansatz über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, 1 Minute stehen lassen. Dann abschrecken, häuten, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kräuterbündel aus dem Bohnenragout entfernen, Tomaten und dicke Bohnen untermischen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und im 220 Grad heißen Ofen auf einem Rost auf der untersten Schiene weitergaren, bis der Zander vorbereitet ist.
5. Restliche Thymianblättchen abzupfen. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, von der Kochstelle nehmen, Thymian und Semmelbrösel untermischen. Zander trocken tupfen, in 8 gleich große Stücke schneiden und rundum salzen und pfeffern. Mit der gehäuteten Seite nach oben auf das Bohnenragout setzen, die Bröselmischung darauf verteilen und im Ofen 5-7 Minuten überbacken, bis die Brösel goldbraun sind.

Gefüllte Poulardenbrust auf Rotwein-Spinat

(für 4 Portionen)

800 g Maispoulardenbrüste
12 Scheiben Chorizo, 60 g
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
20 g Butter
50 g helle Rosinen
400 ml trockener Rotwein
750 g junger Blattspinat



1. Poulardenbrüste der Länge nach mittig waagrecht einschneiden, aufklappen und mit je 3 Scheiben Chorizo füllen. Fleisch zusammen klappen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten 3 Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 20 Minuten braten.
2. Inzwischen die Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Butter und 1 EL Öl in einem großen, weiten Topf erhitzen. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Rosinen in einem Sieb heiß abspülen. Wein und Rosinen zu den Schalotten geben und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und portionsweise trocken schleudern. Die Hälfte vom Spinat in den eingekochten Rotwein geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den restlichen Spinat untermischen und ohne Deckel zusammenfallen lassen. Spinat kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Tellern verteilen und mit den gefüllten Poulardenbrüsten anrichten. Dazu passt Baguette.

Bananen-Tarte-Tatin

(für 4 Portionen)

200 g TK-Blätterteig
½ Vanilleschote
250 g Creme fraiche
9 Mini-Bananen, ca. 500 g
50 g Zucker
20 g Butter
Fleur de Sel
Mehl zum Bearbeiten



1. Blätterteig zum Auftauen nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Creme fraiche verrühren. Aufgetaute Platten übereinander stapeln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von 28 cm ausrollen. Teig ruhen lassen.
2. Bananen schälen und längs halbieren. Zucker in einer Pfanne mit ofenfestem Griff (24 cm) hellbraun karamellisieren lassen. Butter und 1 Prise Fleur de Sel zufügen und unterrühren. Bananen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten lassen.
3. Aus dem Blätterteig einen Kreis von 26 cm ausstechen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Blätterteig auf die Bananen legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad 15-18 Minuten backen. Die Tarte sofort auf einer Servierplatte stürzen und mit der Vanille-Creme-fraiche servieren.