

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

**Eier, Bulgur, Kabeljau und Lamm,
da stehn' die Köche alle stramm!**
17. März 2014

Spanischer Eiersalat

Fruchtiger Bulgursalat

Kabeljau mit süß-saurem Gemüse

Lammfilets mit Auberginenjoghurt

Mango-Karamell-Schichtspeise

Spanischer Eiersalat

(für 12 Portionen)

Aioli:

2 Knoblauchzehen
1 Ei (zimmerwarm)
250 ml Sonnenblumenöl (zimmerwarm)
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Eiersalat:

2 Eier
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
200 g Garnelen, ohne Kopf und Schale
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
6 Stiele Koriandergründel
1 Chicoree'



1. Für die Aioli Knoblauch grob hacken. Zusammen mit Ei und Öl in einen Rührbecher geben. Den Schneidstab hineinstellen und, ohne ihn zu bewegen, so lange laufen lassen, bis die Masse dicklich-cremig wird. Dann den Schneidstab langsam auf und ab bewegen, bis die Aioli stabil ist. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Salat die Eier in 9 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch andrücken und in die Pfanne geben. Garnelen zugeben und in 3-4 Minuten rundum anbraten. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne auskühlen lassen.
4. Garnelen fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eier grob hacken. Garnelen, Eier und Koriander mit 4 EL Aioli in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen.
5. Chicore'e putzen und 12 Blätter ablösen. Jedes Blatt mit je 1 EL Eiersalat füllen und bis zum Servieren kalt stellen. restliche Aioli in eine Schüssel füllen und zu den Tapas servieren.

Fruchtiger Bulgursalat

(für 4 Portionen)

1 TL Fenchelsaat
250 g Bulgur
300 g Fenchelknolle
½ TL Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriandergrün
1 Dose dicke weiße Bohnen, 425 ml
150 ml Orangensaft
4-6 EL Olivenöl
Pfeffer
1 TL Chiliflocken



1. Die Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet.
2. Bulgur in einem Sieb kalt abspülen. In 500 ml Kochendem Salzwasser abgedeckt ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Fenchelsaat unterrühren. Bulgur auf eine Platte geben.
3. Inzwischen die Fenchelknolle putzen, fein hobeln und in einer Schüssel mit ½ TL Salz mischen und durchkneten. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in Scheiben schneiden. Vom Koriandergrün die Blättchen abzupfen und hacken. Weiße Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
4. Fenchel, Frühlingszwiebeln, Bohnen, Koriander, Orangensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über dem Bulgur verteilen. Mit den Chiliflocken bestreut servieren.

Kabeljau mit süß-saurem Gemüse

(für 2 Portionen)

80 g rote Zwiebeln
100 g Möhren
300 g Fenchel, mit Grün
10 g getrocknete Tomaten
10 schwarze Oliven, in Öl, ohne Stein
½ TL Koriandersaat
9 EL Olivenöl
1 TL Rohrzucker
Fleur de sel
Pfeffer
50 ml Aceto balsamico, weiß
50 ml heller Portwein
6 kleine Stiele Thymian
2 Kabeljaufilets, mit Haut
3 Stiele glatte Petersilie
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale



1. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und quer in ca. 2 mm dünne Stücke schneiden. Fenchel putzen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Fenchel längs halbieren und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Tomaten fein würfeln. Oliven abtropfen lassen. Koriander im Mörser grob zerstoßen.
2. 5 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Tomaten und Koriander darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Zucker zugeben, schmelzen lassen und Möhren, Fenchel und Oliven zugeben. Mit Fleur de sel und etwas Pfeffer würzen. Mit Essig und Portwein ablöschen, Thymian zugeben. Kabeljaufilets mit der Hautseite auf das Gemüse legen. Filets mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten dünsten.
3. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden, mit dem Fenchelgrün und der Zitronenschale mischen. Gemüse mit Sud und Fischfilets in tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Olivenöl beträufeln. Mit der Petersilien-Fenchel-Mischung bestreuen.

Lammfilets mit Auberginenjoghurt

(für 4-6 Portionen)

2 Kapseln Kardamom
7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Auberginen
900 g Spitzkohl
½ TL Chiliflocken
2-3 EL Weißweinessig
Zucker
6 Lammfilets, a' 120 g
1-2 TL Raz el Hanout
je ½ Bund Minze und Dill
1 Salzzitrone, ersatzweise 1 Zitrone
6 hellgrüne türkische Paprikaschoten a' 40 g
200 g griechischer Sahnejoghurt
1 TL Schwarzkümmel
1 türkisches Fladenbrot



1. Kardamom im Mörser grob zerstoßen. 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kardamom auf einem Backblech verteilen. Auberginen längs halbieren und auf den Schnittstellen in das Gewürzöl legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 40 Minuten rösten.
2. Inzwischen Spitzkohl putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Chili, Essig, 1 TL Zucker und 1 EL Olivenöl kurz mit den Händen verkneten.
3. Lammfilets mit restlichem Olivenöl und Raz el Hanout mischen. Minzeblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen und grob hacken. Salzzitrone fein würfeln. Paprika waschen und gut trocknen.
4. Auberginen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine große Pfanne stark erhitzen. Lammfilets und Paprika in 2 Portionen kräftig auf allen Seiten anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 6-8 Minuten fertig garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Auf einer Platte anrichten, mit Dill, Minze, Zitronenwürfeln und Schwarzkümmel bestreuen. Mit Auberginenjoghurt, Krautsalat und geröstetem Fladenbrot servieren.

Mango-Karamell-Schichtspeise

(für 6 Portionen)

Mangokompott:

350 g reife Mango
1 TL fein abgeriebene Limettenschale
2 EL Limettensaft
6 EL Orangensaft
2 TL Speisestärke

Karamellcreme:

4 Eigelbe
20 g Puderzucker
1 EL Mehl
80 g brauner Zucker
200 ml Schlagsahne
200 ml Milch

Zuckerkruste:

6 TL brauner Zucker
Crème Brûlée-Brenner



1. Für das Mangokompott Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 150 g Fruchtfleisch mit Limettenschale, -saft und Orangensaft fein pürieren. Restliche Mango fein würfeln. Mangopüree aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren, in das kochende Püree rühren, erneut gut aufkochen. In eine Schüssel füllen. Mangowürfel unterrühren, abkühlen lassen.
2. Für die Karamellcreme Eigelbe und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten cremig aufschlagen. Mehl kurz unterrühren. Braunen Zucker goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Gleichzeitig Sahne und Milch zusammen aufkochen. Unter Rühren zum Karamell geben (Vorsicht, sehr heißer Dampf) und kochen bis der Karamell gelöst ist. Dann nach und nach unter Rühren zur Eigelbmischung geben. Zurück in den Topf geben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 30 Sekunden kochen. In eine Schüssel füllen, direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen.
3. Karamellcreme und Mangokompott abwechselnd in dünnen Schichten in 6 Gläser füllen, mit einer Cremeschicht enden. Abgedeckt 1 Stunde kalt stellen.
4. Für die Zuckerkruste den braunen Zucker sehr dünn und gleichmäßig auf die Gläser streuen. Mit dem Brenner goldbraun karamellisieren und sofort servieren.