

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
6.Oktober – 10.November 2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Feige, Pfifferling, Dorade,
Tiramisu zum Schluss, das ist nicht schade!**
6.Oktober 2014

Käsebrot mit Feigen und Tomaten

Provenzalische Gemüsesuppe

Kartoffel-Calamari-Salat mit Doradenfilet

Weißes Bohnenpüree mit Merguez und Pfifferlingen

Nougat-Tiramisu

Käsebrot mit Feigen und Tomaten

(für 8 Stullen)

250 g Feigen
350 g mittelgroße Tomaten
2 EL weißen Aceto balsamico
3 EL Olivenöl
6 Stiele Basilikum
80 g alten Manchego
175 g Doppelrahmfrischkäse
8 Scheiben Weizenbrot, a' 40 g
25 g Pinienkerne
200 g Serrano-Schinken



Weinempfehlung:

Diese Schnitte möchte von einem charakterstarken, aber nicht dominanten cremigen Weißburgunder begleitet werden.

1. Den Stielansatz von den Feigen abschneiden und jede Feige in 6 Spalten schneiden. Den Stielansatz von den Tomaten entfernen und die Tomaten achteln. Feigen und Tomaten in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Balsamico und Olivenöl untermischen. Blättchen von den Basilikumstängeln abzupfen und fein schneiden, mit den Feigen-Tomaten mischen und abgedeckt beiseite stellen.
2. Den Manchego fein reiben. Den Frischkäse mit dem Schneebesen glatt rühren, Manchego untermischen. Die Weizenbrotscheiben mit der Käsemischung bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Brote im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 10-15 Minuten backen, bis der Käse gerade zu bräunen beginnt.
3. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Serrano-Scheiben auf die kurz abgekühlten Brotscheiben legen. Feigen-Tomaten auf den Broten verteilen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Provenzalische Gemüsesuppe mit Pistou

(für 4-6 Portionen)

200 g Möhren
300 g Knollensellerie
400 g Lauch
1000 g Dicke Bohnen (300 g Bohnenkerne gepalt)
Salz
100 g Zuckerschoten
1200 ml Gemüsefond
Pfeffer, Zucker



1. Möhren und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Lauch waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne klein würfeln. Bohnen aus den Schoten palen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Zuckerschoten putzen, schräg in feine Streifen schneiden.
2. Fond aufkochen. Möhren und Sellerie darin 5 Minuten garen. Bohnen, Zuckerschoten und Lauch zugeben und 1 Minute mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben Pistou einrühren und die Suppe mit geröstetem Baguette servieren.

Pistou

je ½ Bund Basilikum, Rauke, Sauerampfer	40 g Ziegenfrischkäse
1 Knoblauchzehe	½ TL Dijon-Senf
1 TL Pinienkerne	1 EL Zitronensaft
2 TL Haselnusskerne	150 ml Sonnenblumenöl
40 g Parmesan	Salz, Zucker
1 kleiner Apfel	1 Msp. Piment de Espelette

1. Kräuter waschen, trocken schleudern, Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch klein schneiden. Pinienkerne und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und grob hacken. Hartkäse reiben. Apfel vierteln, entkernen, klein schneiden.
2. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Haselnüsse, geriebenen Käse, Ziegenkäse, Senf, Zitronensaft und 75 ml Öl im Mixer pürieren. Restliches Öl zulaufen lassen und alles cremig mixen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Piment de Espelette abschmecken.

Kartoffel-Calamari-Salat mit Doradenfilet

(für 4 Portionen)

1000 g festkochende Kartoffeln
Salz
400 g Calamari
30 g Basilikum
1 Knoblauchzehe
5 EL Balsamico bianco
100 ml Gemüsebrühe
80 ml Olivenöl
Fleur de sel
Pfeffer
20 schwarze Oliven in Öl (ohne Stein)
10 Kapernäpfel
1 Zitrone
4 Doradenfilets a' 140 g mit Haut



1. Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser in 20-25 Minuten gar kochen.
2. Die Haut der Calamari unter fließendem kaltem Wasser abreiben. Fangarme und den Chitinstab aus dem Körperbeutel ziehen. Tuben von innen unter fließendem kaltem Wasser säubern. Fangarme mit einem scharfen Messer knapp über den Augen so vom Kopf schneiden, dass sie untereinander durch einen schmalen Ring verbunden bleiben. Die Arme dann in der Mitte festhalten und die Kauwerkzeuge mit dem Zeigefinger von unten herausdrücken. Die Calamari-Teile mit Küchenpapier trocken tupfen und kalt stellen.
3. Von 5 Stielen Basilikum die Blätter abziehen und grob schneiden. Knoblauch grob würfeln. Basilikum und Knoblauch mit Essig, Gemüsebrühe, Olivenöl, ½ TL Fleur de sel und etwas Pfeffer in einen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Salatsauce beiseite stellen.
4. Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen, noch warm pellen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln mit Oliven und Kapernäpfeln in eine große Schüssel geben. Kartoffeln mit der Salatsauce übergießen, vorsichtig mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
5. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Calamari darin bei starker Hitze 2 Minuten unter Wenden braten. Herausnehmen, zum Kartoffelsalat geben und vorsichtig unterheben. Zitrone waschen, abtropfen und in Spalten schneiden.
6. Doradenfilets auf der Hautseite 3-4 mal schräg einschneiden, rundum mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Filets wenden und bei ausgeschaltetem Herd 1 Minute gar ziehen lassen. Basilikumblätter vom restlichen Stiel zupfen. Filets mit dem Kartoffel-Calamari-Salat anrichten, mit Basilikum garnieren und mit den Zitronenspalten garnieren.

Weißes Bohnenpüree mit Merguez und Pfifferlingen

(für 2 Portionen)

200 g Kartoffeln
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
400 g weiße Bohnen (Dose)
150 g Pfifferlinge
3 Merguez a' ca 100 g
6 Stiele Thymian
Muskat
Pfeffer



1. Kartoffeln schälen und klein würfeln, Schalotte würfeln. Kartoffeln und Schalotte in einem Topf in 2 EL Olivenöl glasig andünsten. Leicht mit Salz würzen, 1 Lorbeerblatt zugeben und mit 250 ml Wasser auffüllen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten knapp garen. Weiße Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Inzwischen Pfifferlinge sorgfältig putzen, größere halbieren. Nach 15 Minuten die Bohnen zu den Kartoffeln geben und offen 5 Minuten mitgaren.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Würste darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Blättchen vom Thymian zupfen.
4. Lorbeer entfernen, Bohnen und Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Pilze und Thymian zu den Würsten in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2 Minuten mitbraten, dabei die Pfanne mehrmals schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Bohnen-Püree mit Würsten und Pilzen auf Tellern anrichten, mit dem Bratensatz beträufelt servieren.

Nougat-Tiramisu

(für 6 Portionen)

1 Zitrone
1 Blatt weiße Gelatine
200 g Erdbeeren
100 g Puderzucker
2 EL Limoncello
100 g Nuss-Nougat-Masse
250 g Speisequark, 20%
250 g Mascarpone
200 ml Schlagsahne
200 g Löffelbiskuit
80 ml starker Espresso (kalt)
Kakaopulver



1. Zitrone waschen und trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben und in eine kleine Schale geben. Zitronensaft auspressen (ca. 5 EL) . 3 EL Zitronensaft zur Zitronenschale geben.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren mit dem restlichen Zitronensaft und 40 g Puderzucker in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Limoncello lauwarm erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Sofort mit dem Schneebesen unter die Erdbeersauce rühren und kalt stellen.
3. Nougatmasse grob raspeln und kalt stellen. Quark und Mascarpone mit dem restlichem Puderzucker und der Zitronenschalenmischung mit den Quirlen des Handrührers in 2-3 Minuten auf höchster Stufe cremig aufschlagen. Nougat unterrühren. Sahne steif schlagen und nach und nach unterheben. Creme kalt stellen.
4. Eine Form (25x20 cm) mit 100 g Löffelbiskuit auslegen, Biskuits mit dem Espresso beträufeln. Die Hälfte der Espresso-Nougat-Creme daraufstreichen und mit den restlichen Löffelbiskuits belegen, Biskuits mit der Erdbeersauce beträufeln. Kalt stellen, bis die Erdbeersauce geliert ist. Restliche Nougatcreme leicht wellig daraufstreichen. Abgedeckt 3 Stunden kalt stellen. Mit etwas Kakaopulver bestreut servieren.