

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
23. Februar – 30. März 2015
www.kochen-mit-klaus.de

**Mit den Griechen rund ums Mittelmeer,
beim Kochen ist es nicht so schwer!**
23. Februar 2015

Gefüllte Tomaten

Kichererbsensuppe mit Wirsing

Orangensalat mit Doradenfilets

Coq au Vin blanc

Griechischer Käsekuchen

Gefüllte Tomaten

(für 4 Portionen)

450 g Zucchini
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl
150 g Baguette
250 g Mozzarella
½ Bund Basilikum
2 Eier
Salz, weißer Pfeffer
8 Tomaten à 150 g
2 EL Aceto balsamico
Zucker
Öl für das Backblech



1. Zucchini in ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchiniwürfel dazugeben, Hitze etwas erhöhen und weitere 2 Minuten unter Schwenken braten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Das Brot in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in ½ cm große Würfel schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
2. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Eier gleichmäßig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen von den Tomaten einen Deckel abschneiden. das Tomateninnere mit einem Löffel vorsichtig herauslösen und klein schneiden. Mit dem Aceto balsamico in einen Topf geben und bei milder Hitze unter mehrmaligem Rühren 10-15 Minuten einkochen zu lassen. Anschließend in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab fein pürieren. Das restliche Olivenöl bei laufendem Schneidstab in einem dünnen Strahl dazugeben und alles zu einer glatten Sauce mixen. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Die ausgehöhlten Tomateninnen leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Die Füllung in die Tomaten geben und die Deckel aufsetzen. Tomaten auf ein geöltes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten bei 210 Grad garen. Die Tomaten auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Tomaten-Balsamico-Sauce umgießen. Dazu passt Rucolasalat.

Kichererbsensuppe mit Wirsing

(für 4 Portionen)

300 g Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Wirsing
1 EL Öl
100 g Chorizo
½-1 EL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL Tomatenmark
1,2 l Gemüsefond
1 Dose Kichererbsen, 480 g
100 g Kirschtomaten
½ Bund glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
Zucker



1. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch durchpressen. Kohl in grobe Stücke schneiden. Strunk entfernen. Öl erhitzen, Chorizo, Zwiebeln, Knoblauch glasig dünsten. Paprika und Tomatenmark unterrühren. Fond zugießen, aufkochen. Kohl und abgetropfte Kichererbsen zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen.
2. Tomaten halbieren, Petersilienblätter grob hacken, beides zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Orangensalat mit Doradenfilets

(für 4 Portionen)

5 kernlose Saftorangen
60 g grüne Oliven, mit Stein
1 weiße Zwiebel
100 g Feta
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Zucker
10 EL Olivenöl
1 großer Kopfsalat
1 Bund Basilikum
400 g kleine Doradenfilets, mit Haut



1. Vier Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Orangen quer in schmale Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren. Oliven in Spalten vom Stein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Schafskäse zur Hälfte fein würfeln und die andere Hälfte grob zerbröseln.
2. Restliche Orange auspressen. Aus 6 EL Orangensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 8 EL Olivenöl ein Dressing rühren.
3. Kopfsalat putzen und nur die mittelgroßen und kleinen Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblätter grob zerzupfen.
4. Orangenscheiben, Oliven, Zwiebel, Schafskäsewürfel, Kopfsalat und Basilikum vorsichtig mit dem Dressing mischen, auf Tellern anrichten und mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen.
5. Doradenfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten bei starker Hitze 2-3 Minuten goldbraun braten, wenden und 2 Minuten weiter braten. Mit dem Orangensalat servieren.

Coq au Vin blanc

(für 4 Portionen)

1,5 Kg Maishähnchen
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz
4 Knoblauchzehen
20 g Butter
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
Pfeffer
250 ml Weißwein
100 g Schalotten
150 g Möhren
300 g Kartoffeln
150 g Staudensellerie
8 Stiele Thymian



1. Maishähnchen in 8 Stücke zerteilen: Dazu die Flügel am Gelenk abbrechen und abtrennen. Keulen vom Brustkorb lösen, am Gelenk einschneiden und abtrennen. Brust entlang dem Brustknochen einschneiden, mit der Haut vom Brustkorb lösen und vierteln. Hähnchenstücke mit Paprikapulver und 1 TL Salz in einer Schüssel gut vermengen. Knoblauch andrücken.
2. Butter und Öl in einem Bräter erhitzen, Hähnchen darin auf der Hautseite bei starker Hitze 2-3 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist. Fleischstücke wenden, Knoblauch und Lorbeer zugeben und 2 Minuten mitbraten, mit Pfeffer würzen. Mit Wein und 250 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.
3. Inzwischen Schalotten schälen. Möhren putzen, längs halbieren und schräg in 1- 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Sellerie putzen, Selleriegrün in kaltes Wasser legen. Sellerie waschen, entfädeln und schräg in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Kartoffeln im Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln, Schalotten, Möhren und Sellerie im Bräter unter das Hähnchenfleisch mischen und weitere 30 Minuten zugedeckt garen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel entfernen.
5. Inzwischen Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Selleriegrün trocken tupfen und fein schneiden. Bräter aus dem Ofen nehmen, Coq au Vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Griechischer Käsekuchen

(für 8-12 Stücke)

Teig:

120 g Mehl
1 EL Zucker
80 g kalte Butterstücke
2 EL kaltes Wasser

Füllung:

450 g Ziegenfrischkäse
50 g Zucker
6 EL Honig
1 EL Speisestärke
3 Eier
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Puderzucker



1. Mehl, Zucker und Butterstücke zu Streuseln verkneten. Das kalte Wasser unterarbeiten, den Teig zur Kugel formen, abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.
2. Auf bemehlter Arbeitsfläche zur 3 mm dünnen Platte ausrollen. In eine Tarteform (22 cm) legen. Einen Rand formen, den Teig einstechen. Darauf Backpapier und getrocknete Hülsenfrüchte legen. Im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene bei 200 Grad 20 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier abnehmen, Teig abkühlen lassen.
3. Den abgetropften Ziegenfrischkäse mit dem Zucker, Honig und der Speisestärke verrühren. Die Eier und die abgeriebene Zitronenschale zugeben, verrühren und auf den Teig geben. Die Tarte bei 175 Grad auf der 2. Schiene von unten 55 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.