

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
23. Februar – 30. März 215
www.kochen-mit-Klaus.de

**Es ist Frühling schon in Ellerau,
mit großer mediterraner Sau!**
9. März 2015

Angebratener Tatar mit Speck und Linsensalat

Dinkel-Quark-Brötchen mit Olivenbutter

Überbackener Lachs mit Essigsauce und Spinat

Arista mit lauwarmem Tomaten-Bohnen-Ragout

Key Lime Pie

Angebratener Tatar mit Speck und Linsensalat

(für 4 Portionen)

Linsensalat:

200 g Puy-Linsen
Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
80 g Bundmöhren
100 g Knollensellerie
80 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 Sardellenfilet in Öl
½ Limette, 4 EL Traubenkernöl
2-3 EL Agavendicksaft
1 EL neutrales Öl

Tatar:

400 g Rinderfilet
60 g Schalotten
2 EL Weißweinessig
20 g Kapern, 1-2 Sardellenfilets
20 g Cornichons
4-6 glatte Stiele Petersilie
2 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer
2 Eigelbe
2 EL Cognac, 2 EL neutrales Öl
4-6 Speckscheiben a' ca. 10 g



1. Linsen in kochendem Wasser 20-25 Minuten garen, 5 Minuten vor Ende der Garzeit Salz und Lorbeer zugeben. Inzwischen Möhren und Sellerie Putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sardelle mit Küchenpapier abtupfen und fein hacken. Von der Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Linsen in ein Sieb gießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.
2. Limettensaft mit 1 Prise Salz und Sardellen in einer Schüssel verrühren. Traubenkernöl und Agavendicksaft unterrühren. Mit Pfeffer und Limettenschale würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin kurz andünsten, Sellerie und Möhren zugeben und mitdünsten. Linsen zugeben, kurz erwärmen, abkühlen lassen und mit dem Dressing vermengen.
3. Rinderfilet in dünne Scheiben und in dünne Streifen schneiden. Streifen in sehr feine Würfel schneiden oder fein hacken und kalt stellen. Schalotten in sehr feine Würfel schneiden. Essig in 100 ml kochendes Wasser geben, Schalotten darin blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kapern und Sardellen sehr fein hacken. Cornichons in feine Würfel schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
4. Schalotten, Kapern, Sardellen, Cornichons und Petersilie mit dem Tatar vermengen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Eigelbe und Cognac unterheben. Masse mit feuchten Händen in 4 Garnierringe füllen und leicht andrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Speck darin bei starker Hitze knusprig braten. Tatar zugeben, kurz stark anbraten, herausnehmen und sofort mit dem Linsensalat servieren.

Dinkel-Quark-Brötchen mit Olivenbutter

(für 8 Stück)

Brötchen:

250 g Magerquark
1 Ei
2 EL Olivenöl
Salz
Zucker
350 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Pk. Weinsteinbackpulver

Olivenbutter:

1 kleine Knoblauchzehe
60 g schwarze Oliven in Öl ohne Stein
200 g zimmerwarme Butter
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
Fleur de sel
Pfeffer



1. Für die Butter Knoblauch und abgetropfte Oliven sehr fein hacken.
2. Butter, Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ TL Fleur de sel mit den Quirlen des Handrührers in ca. 5 Minuten weiß-schaumig schlagen. Olivenmischung unterrühren, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. In ein Glas füllen und kühl stellen
3. Für die Brötchen Quark, Ei, Öl, $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Salz und 1 TL Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten.
4. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer Rolle von ca. 7 cm Durchmesser rollen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Zwischen den Handflächen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberseite der Brötchen mit einem Scharfen Küchenmesser über Kreuz ca. 1 cm tief einschneiden.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Lauwarm oder kalt servieren.

Überbackener Lachs mit Essigsauce und Spinat

(für 2 Portionen)

Essigsauce:

130 g Schalotten
10 Stiele Estragon
100 ml Chardonnay-Essig
1 TL angedrückter schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
20 g weiche Butter
200 ml Schlagsahne
100 ml Milch
Salz, Muskat

Lachs und Spinat:

8 Stiele Thymian
10 g Mandelblättchen
5 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
70 g weiche Butter
1 Eigelb
160 g Baby-Blattspinat
120 g mittelgroße Strauchtomaten
2 Lachsfilets a' 150 g ohne Haut und Gräten



1. Schalotten fein würfeln. Estragon grob schneiden. Estragon, Essig, 30 g Schalotten, Pfeffer und Lorbeer in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 2-3 EL einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Butter in einer Sauteuse zerlassen, restliche Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Mit Sahne und Milch auffüllen, offen bei mittlerer Hitze auf 1/3 einkochen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren. Essigreduktion in die Sauce rühren, eventuell mit Salz nachwürzen.
2. Für den Lachs Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, mit Thymian und Semmelbröseln mischen und leicht mit Salz würzen. 50 g Butter in einer Schüssel in 2-3 Minuten weißschaumig aufschlagen. Eigelb und Semmelbröseln kräftig unterrühren, Mandeln zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spinat putzen, eventuell dickere Stiele entfernen. Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten putzen und Stielansätze herausschneiden. Tomaten vierteln und klein würfeln.
4. Lachs mit Salz würzen. Mandelbutter gleichmäßig auf dem Lachs verteilen. 10 g Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne zerlassen, Lachs darin mit der Krustenseite nach oben bei mittlerer bis starker Hitze 30 Sekunden braten. Filets auf einen flachen Teller geben und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der 2. Schiene von oben 3 Minuten garen, bis die Kruste leicht goldbraun wird.
5. Inzwischen restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Spinat kurz darin dünsten, bis er leicht in sich zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten unterheben. Essigsauce vorsichtig erwärmen, ca. 1/3 davon unter den Spinat heben. Lachs mit etwas Sauce und Spinat auf vorgewärmte Teller geben und servieren.

Arista mit lauwarmem Tomaten-Bohnen-Ragout

(für 4 Portionen)

Tomaten-Bohnen-Ragout:

300 g getrocknete weiße Bohnen
70 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
je 1 rote und eine grüne Chilischote
450 g Tomaten
5 Stiele glatte Petersilie
5 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Zucker
8 EL Geflügelfond
8 EL Balsamico
Salz, Pfeffer



Schweinerücken:

½ TL Kümmelsaat
½ TL Koriandersaat
½ TL getrocknete grüne Pfefferkörner
¼ TL schwarze Pfefferkörner
½ TL getrockneter Oregano
1,2 kg Schweinerücken

1. Für das Tomaten-Bohnen-Ragout die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Einweichwasser abgießen, Bohnen mit frischem Wasser bei mittlerer Hitze 1-1/2 Stunden leise kochen lassen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in ½ cm große Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
3. Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und 1 Prise Zucker zugeben und ½ Minute mitrösten. Mit Fond und Essig ablöschen und einmal aufkochen lassen. Warme Bohnen, Chili und Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie zugeben.
4. Die Gewürze für den Schweinerücken im Mörser zerstoßen und den Rücken rundum mit der Gewürzmischung einreiben.
5. Schweinerücken in Olivenöl in einer Pfanne oder einem Bräter rundum anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 160 Grad 30-35 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen, 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit dem Bohnen-Tomaten-Gemüse auf heißen Tellern servieren.

Key Lime Pie

(für 8 Stücke)

Boden:

200 g Vollkornbutterkekse

150 g Butter

Füllung:

4 Eigelbe

1 Dose gesüßte Kondensmilch, 400 ml

150 ml Limettensaft, Flasche

1 Eiweiß

Salz

30 g Zucker

100 ml Schlagsahne

4 Limettenecken zum Garnieren



1. Für den Boden Kekse in einem Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz fein zerkleinern. Butter schmelzen, mit den Bröseln mischen. Mischung in eine Tarteform geben, fest andrücken und am Rand hochziehen. Form kalt stellen.
2. Für die Füllung mit dem Schneebesen Eigelbe und Kondensmilch zu einer glatten Masse verrühren. Limettensaft langsam unterrühren. Füllung auf die Brösel gießen. Form mehrmals vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftbläschen nach oben steigen. Bläschen mit einem Zahnstocher zerstechen, damit die Oberfläche ganz glatt wird. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten auf einem Backblech 18-20 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.
3. Eiweiß mit einer Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.
4. Pie aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und 8 Stücke markieren. Jedes 2. Stück mit Baiser garnieren und mit einem Creme-Brulee-Brenner kurz abflämmen. Sahne auf die restlichen Stücke spritzen und mit Limettenecken garnieren.