

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
21. September – 26. Oktober 2015
www.kochen-mit-klaus.de

**Das letzte Mal in diesem Jahr,
mediterran ohne viel Trara!
26. Oktober 2015**

Petersilienwurzel-Risotto

Kürbis-Gratin

Pasta mit Muscheln und Sahnesauce

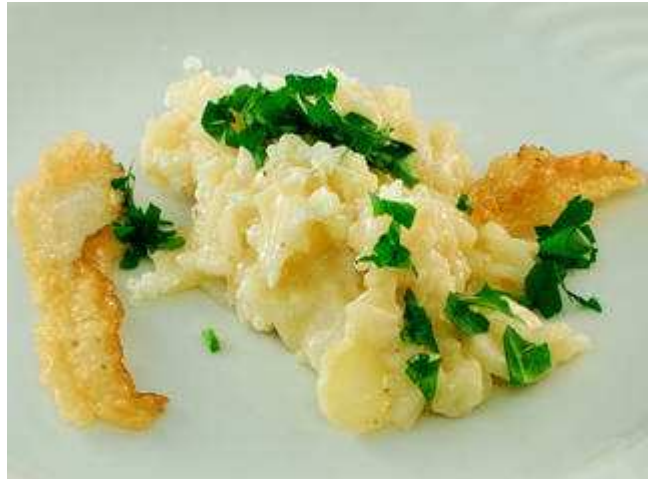
Iberico-Karrees mit Paprikagrauben und Chorizo-Mayonnaise

Orangenkuchen mit Glasur

Petersilienwurzel-Risotto

(für 4 Portionen)

350 g Petersilienwurzeln
Salz, 2 Schalotten
60 g Butter, 200 g Risottoreis
50 ml Weißwein
50 g durchwachsener Speck,
in dünnen Scheiben
6 Stiele Petersilie, Pfeffer, Muskat
Zitronensaft, 50 ml Schlagsahne
1 gereifter Crottin de Chavignol



1. Petersilienwurzeln schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Abschnitte in 800 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Petersilienwurzeln in dünne Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln. Petersilienwurzelwasser durch ein Sieb gießen, erneut aufkochen.
2. Wurzeln und Schalotten in 20 g Butter farblos andünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit etwas Wurzelwasser auffüllen. Den Risotto bei mittlerer Hitze 18.20 Minuten garen, dabei den restlichen Fond zugeben und ab und zu umrühren.
3. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
4. Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Sahne, restliche Butter und Petersilie zugeben und mit einem Löffel verrühren, bis sich die Butter aufgelöst hat. Risotto 1-2 Minuten ruhen lassen. Dann sofort auf Tellern verteilen, den Käse darüber raspeln und mit Speckstreifen servieren.

Kürbis-Gratin

(für 4-6 Portionen)

1200 g Muskatkürbis
2 EL Olivenöl
200 g Schafskäse
2 Knoblauchzehen
150 ml Schlagsahne
150 g Creme fraiche
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat, frisch gerieben
Zucker
5 Stiele Petersilie



1. Kürbis schälen, mit einem Esslöffel entkernen. Kürbis erst in 5 cm breite Spalten , dann quer in ½ cm dicke Stücke schneiden. Ein Backblech mit dem Olivenöl einreiben. Kürbisstücke dachziegelartig auf dem Backblech verteilen.
2. Schafskäse zerbröseln, Knoblauch andrücken. Sahne und Creme fraiche mit Lorbeer und Knoblauch in einen Topf geben. Aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und 1 Prise Zucker würzen. Abkühlen lassen.
3. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zur Sahnemischung geben. Mischung über die Kürbisscheiben geben und den Schafskäse darauf verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten in 20-25 Minuten goldbraun backen.

Pasta mit Muscheln in Sahnesauce

(für 4 Portionen)

1000 g Miesmuscheln
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
20 g Butter
1 EL Öl
100 ml Noilly Prat
250 g Creme fraiche
1 TL getrockneter Estragon
Pfeffer
350 g Tagliatelle
Salz
½ Bund glatte Petersilie
5 Stiele frischer Estragon



1. Die Miesmuscheln in kaltem Wasser waschen und jeweils den Bart entfernen. Beschädigte Muscheln und Muscheln, die sich auf Druck nicht schließen, aussortieren. Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Butter und Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten.
2. Wermut, Creme fraiche und getrocknetem Estragon unterrühren und aufkochen. Sud pfeffern, die Muscheln unterrühren. Zugedeckt bei starker Hitze aufkochen, bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten kochen lassen. Ab und zu durchrütteln.
3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilienblätter und Estragonblättchen abzupfen, hacken und unter die Muscheln mischen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Muscheln anrichten. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren.

Iberico-Karrees mit Chorizo-Mayonnaise

(für 4 Portionen)

Graupen:

1 grüne und eine gelbe Paprikaschote,
40 g Schalotten
2 EL Olivenöl, 200 g Perlgraupen,
100 ml Riesling
600 ml Geflügelbrühe, heiß
Salz

Mayonnaise:

75 g Chorizo, 100 ml neutrales Öl,
80 ml Olivenöl
Salz, 1 Ei
15 Stiele Koriandergrün

Karrees:

4 Iberico-Karrees, a' 180 g
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl
4 TK-Garnelen
4 Jakobsmuscheln
Fleur de sel



1. Für die Graupen Paprika putzen, vierteln und entkernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Grill auf der obersten Schiene rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit feuchtem Küchenpapier bedecken und abkühlen lassen. Paprika häuten und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.
2. Für die Mayonnaise Chorizo in 5 mm kleine Würfel schneiden und in 6 EL neutralem Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten. Würfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Chorizo-Würfel beiseite stellen.
3. Für die Graupen 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Graupen unterrühren, mit Riesling ablöschen und verdampfen lassen. Brühe zugießen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
4. Für die Mayonnaise aufgefangenes Chorizo-Öl im Messbecher mit neutralem Öl auf 100 ml auffüllen. Olivenöl, Salz und Ei zugeben. Den Schneidstab auf den Becherboden stellen und beim Mixen langsam hochziehen, bis eine cremig-feste Mayonnaise entsteht. Mayonnaise kalt stellen.
5. Für die Karrees rundum mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch andrücken. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Karrees und Knoblauch darin bei starker Hitze auf jeder Seite 3 Minuten braten. Karrees auf einer ofenfesten Platte im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten weitere 10 Minuten braten. Pfanne beiseite stellen.
6. Korianderblätter abzupfen, mittelfein hacken und mit den Chorizo-Würfeln mischen. Paprika unter die Graupen mischen und bei milder Hitze weitere 5 Minuten garen.
7. Inzwischen Garnelen bis auf das Schwanzende schälen und entdarmen. Garnelen und Jakobsmuscheln kalt abspülen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Garnelen und Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite 2 Minuten braten, mit Fleur de sel würzen und auf die Karrees verteilen. Graupen eventuell mit Salz abschmecken. Karrees mit Graupen, Chorizo-Mayonnaise und Koriander-Chorizo bestreut anrichten.

Orangenkuchen mit Glasur

(für 6 Portionen)

100 g Butter, in kleine Stücke geschnitten
und etwas Butter zum Einfetten

2 Eier

100 g feiner Zucker

200 g Puderzucker

100 g Mehl

$\frac{3}{4}$ TL Backpulver

Saft von 2 Orangen



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kuchenform mit Butter einfetten. Die Butter im Wasserbad zerlassen. Eier, Zucker und die Hälfte des Puderzuckers in einer großen Schüssel hell und schaumig rühren. Die zerlassene Butter untermischen. Mehl und Backpulver darüber sieben und sorgfältig einarbeiten. Die Hälfte des Orangensaftes vorsichtig untermischen.
2. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und 20-25 Minuten backen. Währenddessen restlichen Orangensaft und Puderzucker in einer Schale glatt rühren.
3. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte stürzen und mit der Glasur überziehen. An einem kühlen Ort fest werden lassen.