

**Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
21. März – 2. Mai 2016**



**Bruschetta, Bohnen, Lachs und Schwein,
mit rotem und mit weißen Wein!
4. April 2016**

Paprika-Bruschetta mit Schafskäse

Bohnenbuletten mit Schnittlauchjoghurt

Lachsfilet mit Bärlauchhaube auf buntem Risotto

Balsamico-Schweinefilet mit Salat-Kartoffelstampf

Zwetschgen-Tiramisu

Paprika-Bruschetta mit Schafskäse

(für 4 Personen)

8 Scheiben Ciabatta
2 Knoblauchzehen
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico
100 g Schafskäse
Salz, Pfeffer



1. Das Brot toasten. Die Knoblauchzehen schälen. Die getoasteten Brotscheiben damit einreiben.
2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze darin weich dünsten.
4. Das Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, dann gleichmäßig auf den Ciabattascheiben verteilen. Den Schafskäse grob zerbröckeln und auf die Bruschetta verteilen.

Bohnenbuletten mit Schnittlauchjoghurt

(für 2 Portionen)

Buletten und Joghurt:

240 g große weiße Bohnen, Dose
40 g Gran Padano
½ Bund Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 Ei
6 EL Panko-Brösel
Muskat, Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
125 g Vollmilchjoghurt, Zucker

Salat:

60 g Feldsalat
1 Mini-Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
8 Kirschtomaten, gelb und rot
5 EL Olivenöl
1-2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker



1. Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Käse fein reiben. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Bohnen, Käse, Kräuter, Ei und 2-3 EL Panko-Brösel gut mischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Masse zu 8 Buletten formen.
2. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Joghurt, Salz und 1 Prise Zucker verrühren.
3. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Gurke in feine Scheiben hobeln. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Feldsalat, Gurke, Zwiebel und Tomaten mischen. Olivenöl mit Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker verrühren.
4. Buletten in den restlichen Bröseln wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Buletten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.
5. Buletten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat und Vinaigrette mischen, auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt servieren.

Lachsfilet mit Bärlauchhaube auf buntem Risotto

(für 4 Personen)

50 g Bärlauch
3 Scheiben Weißbrot vom Vortag
abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone
125 g Butter
1 Zwiebel
200 g gepalzte Erbsen
200 g Kirschtomaten
4 Lachsfilets ohne Haut a' 150 g
4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
80 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
5 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer



1. Für die Bärlauchhaube den Bärlauch putzen, waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Das Weißbrot von der Rinde befreien und grob würfeln. Bärlauch mit Weißbrot fein mixen, dann mit der Hälfte der Zitronenschale und 100 g Butter zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse auf ein Stück Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen und in das Gefrierfach legen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Erbsen und Kirschtomaten waschen. Die Kirschtomaten halbieren. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. den Backofengrill auf 220 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
3. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. dann nach und nach die Brühe dazugeben, diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe zugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20 – 25 Minuten garen.
4. Inzwischen die Lachsfilets in 2 EL Olivenöl jeweils von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Bärlauchmasse aus dem Gefrierschrank nehmen und in Scheiben geschnitten auf dem Lachs verteilen. Den Lachs in die Auflaufform legen und in 10-15 Minuten unter dem Backofengrill knusprig garen.
5. In den letzten 5 Minuten der Garzeit des Risottos die Erbsen und die übrige Zitronenschale zugeben und mitkochen. Kirschtomaten, Parmesan und restliche Butter unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem gegrillten Lachs servieren.

Balsamico-Schweinefilet mit Salat-Kartoffelstampf

(für 4 Portionen)

6 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe
4 EL Balsamico
8 Schweinefiletmedaillons, ca. 650 g
600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
2 Mini-Römersalate
2 EL Öl
100 ml Rotwein, 100 ml Kalbsfond
4 TL Himbeer-Johannisbeer-Gelee
1-2 TL Speisestärke
20 g Butter
75 g Creme fraiche
3 TL körniger Senf



1. Thymianblättchen abzupfen und mittelfein hacken. Den Knoblauch fein hacken. Beides mit 3 EL Balsamico in einer flachen Schale mischen. Das Fleisch in der Marinade wenden und beiseite stellen.
2. Kartoffeln schälen und in 4 cm große Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei milder Hitze 20-25 Minuten kochen lassen. Römersalat putzen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Inzwischen die Marinade großzügig vom Fleisch streifen, Marinade dabei auffangen. Medaillons trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf eine ofenfeste Platte legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 10-15 Minuten weitergaren.
4. Bratensatz mit Wein, Fond, Marinade und 1 EL Balsamico aufkochen. Das Gelee einrühren. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Butter in einem Topf erhitzen. Salat darin zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Creme fraiche und Senf unterrühren, salzen und pfeffern. Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Salat mischen. Mit den Medaillons und der Sauce anrichten.

Zwetschgen-Tiramisu

(für 8 Portionen)

2 Orangen
500 g TK-Zwetschgen
150 g Zucker
4 Eigelbe
50 g Puderzucker
400 g Mascarpone
1 kleine Zimtstange
150 ml Weizen-Radler
16 Löffelbiskuits
Zimt- und Kakaopulver zum Bestäuben



1. Von $\frac{1}{2}$ Orange die Schale mit dem Sparschäler in dünnen Streifen abschälen. Aus den Orangen 200 ml Saft auspressen. Zwetschgen mit 100 g Zucker, Orangensaft und -schale in einem breiten Topf mischen und langsam unter Rühren aufkochen. Offen 50-60 Minuten sehr sämig- dicklich einkochen. (Test: Wenn man das Kompott durchrührt und die Zwetschgenmasse nicht mehr zusammenläuft, ist die Konsistenz richtig). Orangenschale herausnehmen, in feine Streifen schneiden und abgedeckt beiseite stellen. Kompott abkühlen lassen.
2. Eigelbe und Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührers in 5 Minuten sehr dicklich- weißlich aufschlagen. Mascarpone zugeben und unterrühren. 30 Minuten kalt stellen. Creme in einen Spritzbeutel füllen.
3. Restlichen Zucker mit 50 ml Wasser und der Zimtstange aufkochen und 5 Minuten einkochen lassen. Weizen-Radler in ein flaches Gefäß geben und mit dem Zimtsirup würzen. Löffelbiskuits halbieren.
4. Löffelbiskuits nacheinander kurz in dem Radlersirup tränken. Abwechselnd mit der Mascarponecreme und dem Zwetschgenkompott in 8 Gläser verteilen. Mit Zimtpulver und etwas Kakao bestäuben, die Orangenschale darauf verteilen und servieren.