

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**21. März – 2. Mai 2016**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)



**Vier Gänge, nicht besonders heiß,  
der fünfte mit braunem Schokoeis!**  
**25. April 2016**

**Lauchpfannkuchen mit Topinambur-Apfel-Salat**

**Spargelragout mit Ricotta-Muschelnudeln**

**Kabeljau auf Radieschen-Petersilien-Risotto**

**Saltimbocca auf Erbsen-Polenta**

**Schokoladeneis mit Karamellbirnen und Fleur de Sel**

## Lauchpfannkuchen mit Topinambur-Apfel-Salat

(für 4 Portionen)

150 g Mehl  
Salz  
250 ml Milch  
3 Eier  
350 g Lauch  
5 EL Olivenöl  
3-4 EL Apfelessig  
1 TL grober Senf  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
250 g Topinambur  
1 Apfel  
100 g Kirschtomaten  
60 g Radicchio  
½ Bund Schnittlauch  
Butterschmalz



1. Mehl, 1 TL Salz, Milch und Eier in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Teig 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm breite Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Essig, Senf und restliches Öl mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer in einer Schüssel verquirlen. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, Apfel entkernen. Topinambur und Apfel in dünne Scheiben hobeln und zum Dressing geben. Tomaten halbieren und untermischen.
4. Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eine kleine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit wenig Butterschmalz auspinseln. ¼ des Teigs zugeben, mit ¼ des Lauchs bestreuen und 1-2 Minuten backen. Pfannkuchen mit Hilfe einer Palette wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden löst. Aus dem restlichen Teig und restlichen Lauch ebenso 3 weitere Pfannkuchen backen. Pfannkuchen bis zum Servieren auf einem Teller gestapelt im Backofen bei 80 Grad warm halten.
5. Radicchio und Schnittlauch zum Salat geben. Salat auf den Pfannkuchen anrichten und servieren.

## Spargelragout mit Ricotta-Muschelnudeln

(für 4 Portionen)

1000 g weißer Spargel  
Salz, Zucker  
20 g Butter, 20 g Mehl  
250 ml Schlagsahne  
Muskat  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
12 große Muschelnudeln  
250 g Ricotta, 2 Eigelbe  
50 g Parmesan, 2-3 EL Semmelbrösel  
2 Stiele glatte Petersilie



1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Enden in 600 ml leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker 5 Minuten bei mittlerer Hitze auskochen. Durch ein Sieb gießen, 500 ml Fond abmessen. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
2. Butter in einer großen Sauteuse zerlassen. Mehl mit dem Schneebesen einrühren, mit dem Fond auffüllen und unter Rühren aufkochen. Sahne zugießen und unter gelegentlichem Rühren offen 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Spargelsauce mit Salz, Muskat und  $\frac{1}{2}$  TL Zitronenschale abschmecken.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen, abschrecken und im Durchschlag gut abtropfen lassen. Spargel in der Spargelsauce 2 Minuten leicht kochen lassen, von der Herdplatte ziehen.
4. Ricotta mit Eigelb, 30 g Käse, Semmelbröseln, restlicher Zitronenschale, etwas Salz und Muskat verrühren. In den Einwegspritzbeutel füllen, eine Spitze abschneiden, Masse in die Nudeln füllen. Spargelragout auf 4 ofenfeste Formen (a' 15 cm , 3-4 cm Höhe) verteilen. Je 3 Nudeln mit der Füllung nach oben in die Formen setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Grill zuschalten und die Nudeln hellbraun überbacken. Herausnehmen und mit grob geschnittener Petersilie bestreuen.

## Kabeljau auf Radieschen-Petersilienrisotto

(für 4 Personen)

1 Schalotte  
4 EL Olivenöl  
300 g Risottoreis  
150 ml trockener Weißwein  
1000 ml heiße Gemüsebrühe  
6 Stiele Petersilie, 5 Radieschen  
500 g Kabeljaufilet  
2 EL kalte Butter  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
Salz und Pfeffer



1. Die Schalotte schälen und fein würfeln, dann in 2 EL Öl glasig dünsten. Den Risottoreis zugeben und ebenfalls glasig werden lassen, dann alles mit Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen und nach und nach kellenweise heiße Brühe zugießen, diese zwischendurch immer wieder verkochen lassen. Das Risotto auf diese Weise unter gelegentlichem Rühren in 20 – 25 Minuten garen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Stifte schneiden.
3. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Von jeder Seite ca. 2 Minuten in einer Pfanne in heißem Öl anbraten. Vom Herd nehmen und gar ziehen lassen.
4. Petersilien, Radieschen, Butter und Parmesan unter das Risotto rühren, dieses dann mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit dem Kabeljau servieren.

## Saltimbocca auf Erbsen-Polenta

(für 2 Portionen)

4 Kalbsrückensteaks a' 80 g , pariert  
4 Scheiben Lardo  
4 getrocknete Softtomaten  
200 ml Geflügelfond  
150 ml Milch  
50 g Instant-Polenta  
2 EL Olivenöl  
100 g TK-Erbesen  
Salz, Pfeffer  
60 g Butter  
4 Stiele Salbei



1. Kalbssteaks nacheinander in einem Gefrierbeutel geben und mit dem Plattiereisen 3-4 mm dünn klopfen. Kalbsscheiben mit je 1 Scheibe Lardo und 1 Tomate belegen, Kalbsscheiben zusammenklappen und mit 1 Holzspieß verschließen.
2. Geflügelfond und Milch aufkochen. Grieß und 1 EL Olivenöl unter Rühren zugeben. Ca. 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, dabei immer wieder rühren. Nach 5 Minuten Erbsen unaufgetaut unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 10 Minuten 20 g Butter unterziehen.
3. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Restliche Butter und Salbei zugeben, 1 Minute weiterbraten. Fleisch mit Polenta anrichten und mit Salbeibutter beträufelt servieren.

## Schokoladeneis mit Karamellbirnen und Fleur de Sel

(für 4 Portionen)

### **Eis:**

250 ml Sahne

250 ml Milch

50 g Zucker

75 g in kleine Stücke gehackte  
gute Zartbitterschokolade, 70 %

4 Eigelb

### **Birnen:**

100 g brauner Zucker

4 EL Butter

4 mittelgroße Birnen

40 g gehackte, ohne Fett geröstete Walnusskerne

Fleur de Sel



1. Für das Eis Sahne, Milch und Zucker aufkochen. Schokolade nach und nach untermischen. In einer Schüssel mit den Eigelben verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und mit dem Holzlöffel die Masse unter ständigem Rühren erwärmen, bis sie eine dickliche Konsistenz bekommt. Dann in der Eismaschine 30 Minuten gefrieren lassen.
2. Für die Karamellbirnen braunen Zucker, 3 EL Butter und 50 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften der Länge nach in 1 cm dünne Scheiben schneiden.
3. 1 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Birnenscheiben auf beiden Seiten kurz darin anbraten. Zucker-Butter-Mischung hinzufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten karamellisieren lassen, bis die Birnenscheiben goldbraun sind. Wenden, dann weitere 1-2 Minuten in der entstandenen Karamellsauce garen.
4. Birnenscheiben mit etwas Karamellsauce auf den Tellern anrichten. Mit den gehackten, gerösteten Walnüssen bestreuen. Je 1 große Nocke Schokoladeneis auf die Birnenscheiben setzen. Die Nocken mit einem warm abgespülten EL abstechen. Löffel abspülen und weitermachen. Eis mit Fleur de Sel bestreuen.

