

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
19. September – 31. Oktober 2016
www.kochen-mit-klaus.de

**Spätes Sommermenü für Genießer,
nichts für nicht kochende Spießer!**
19. September 2016

Feta und Gemüse aus dem Ofen

Süßkartoffel-Limetten-Suppe

Pfifferlings-Risotto mit Senf-Pesto und Kabeljau

Mediterrane Schmorgurken

Gegrillte Pfirsiche

Feta und Gemüse aus dem Ofen

(für 4 Portionen)

1 rote Paprikaschote
350 g Zucchini
400 g Tomaten
4 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
3 Stiele Thymian
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
50 g Mandelkerne
300 g Feta



1. Paprika putzen und entkernen. Zucchini putzen. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen. Knoblauch halbieren. Rosmarinnadeln von den Zweigen, Thymianblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Paprika, Zucchini, Tomaten, Knoblauch, Rosmarin und Thymian mit Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln grob hacken. Feta grob zerbröseln.
3. Ein Backpapier (40x40) auf ein Backblech legen. Gemüse mittig draufgeben und mit Feta und Mandeln bestreuen. Gemüse mit einem 2. Backpapier belegen. Backpapierenden zu einem Päckchen einfalten. Feta-Gemüse-Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15-20 Minuten garen. Herausnehmen, das Päckchen öffnen und sofort servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Tipp: Sie können das Päckchen der Stabilität wegen statt auf dem Backblech auch in einer Auflaufform backen. Die Garzeit verlängert sich dann um 5-10 Minuten.

Süßkartoffel-Limetten-Suppe

(für 4 Portionen)

Kichererbsen:

1 kleine Dose Kichererbsen, 240 g

½ TL Currypulver

Salz

1 EL Öl

Suppe:

450 g Süßkartoffeln

80 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3-4 EL Olivenöl

100 ml heller Portwein

400 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

2 Bio-Limetten

400 ml Kokosmilch

Relish:

100 g Rote Beete

6 g frischer Ingwer

Fleur de Sel

½ TL fein abgeriebene Orangenschale

1 EL Orangensaft

1 EL Olivenöl



1. Kichererbsen im Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Kichererbsen sorgfältig mit Curry, ½ TL Salz und Öl vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen für die Suppe Süßkartoffeln schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch grob hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, mit Portwein auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond zugießen, Kartoffeln zugeben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.
3. Inzwischen für das Relish Rote Bete schälen und in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Scheiben in feine Streifen schneiden. Ingwer in feine Würfel schneiden. Rote Bete mit Ingwer, Orangenschale und -saft, und Öl 2-3 Minuten mit den Händen weich kneten.
4. Für die Suppe Limetten waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und 4-5 EL Saft auspressen. Kokosmilch und Limettenschale zur Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
5. Suppe mit dem Schneidstab kurz aufmixen und in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit je 1 EL Kichererbsen und Relish garnieren und mit je ½ EL Olivenöl beträufeln. Restliche Kichererbsen und restliches Relish dazu servieren.

Pfifferlings-Risotto mit Senf-Pesto und Kabeljau

(für 4 Portionen)

Pesto:

2 TL helle Senfsaat
1 EL Chardonnay-Essig
50 g Baby-Spinat
8 EL Olivenöl
Fleur de Sel
1-2 TL Zitronensaft

Risotto :

300 g Pfifferlinge
60 g Schalotten
1 Stiel Zitronenthymian
1 Zitrone
1000 ml Gemüsefond
60 g Butter
200 g Risotto-Reis
100 ml trockener Wermut
Salz, Pfeffer
20 g Parmesan
4 Kabeljaufilets a' 120 g
2 EL Olivenöl



1. Für den Pesto Senfsaat mit Essig im Mörser zu einer feinen Paste reiben. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Senfpaste mit Spinat, Olivenöl, ½ TL Fleur de Sel und Zitronensaft in den Blitzhacker geben und sehr fein mixen. Pesto in ein Glas füllen und kalt stellen.
2. Für den Risotto die Pfifferlinge putzen, größere Pilze halbieren. Schalotten in feine Würfel schneiden. Zitronenthymianblättchen von den Stielen streifen und fein schneiden. Zitrone warm abwaschen und trocken abreiben, ½ TL Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen. Gemüsefond kurz aufkochen und warm stellen.
3. 10 g Butter in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel heißem Fond auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter häufigem Schwenken oder Rühren 16-18 Minuten garen, dabei nach und nach den restlichen Fond zugießen, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist. Nach 10 Minuten Garzeit 200 g Pfifferlinge zugeben und unterschwenken. Sobald der Risotto schön cremig ist und der Reis noch leichten Biss hat, den Topf vom Herd ziehen. Risotto leicht mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft abschmecken. 20 g Butter und Hartkäse unterrühren.
4. Kabeljaufilets leicht mit Salz würzen. 10 g Butter mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3 Minuten braten.
5. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, restliche Pfifferlinge darin 2-3 Minuten bei starker Hitze braten. Zitronenthymian und Zitronenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Risotto auf vorgewärmten Tellern mit Pfifferlingen und Kabeljau anrichten. Mit je 2-3 TL Senf-Pesto beträufeln und sofort servieren.

Mediterrane Schmorgurken

(für 4 Portionen)

150 g Tomaten, Salz
30 g Butter, 20 g Mehl
600 ml Milch, 1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt, Pfeffer
1 altbackenes Brötchen
3 kleine Schmorgurken, a' ca. 400 g
4 EL Pinienkerne
2 Stiele Thymian
500 g geischtes Hackfleisch
1 Ei
30 g Hartkäse
2 Stiele Basilikum



1. Für die Bechamel Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Tomatenviertel fein würfeln.
2. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren 30 Sekunden bei milder Hitze anschwitzen. Mit 300 ml Milch auffüllen und verrühren. Nach und nach die restliche Milch zugeben und unter Rühren aufkochen. Zwiebel, Lorbeer und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei sehr milder Hitze 30 Minuten kochen. Zwiebel entfernen.
3. Brötchen in Wasser einweichen. Von den Gurken die Enden abschneiden. Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurkenfleisch leicht mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen. Gurkenhälften leicht trocken tupfen und nacheinander in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Mit den Schnittflächen auf Küchenpapier legen.
4. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Thymianblättchen abzapfen. Die Hälfte der Pinienkerne grob hacken. Brötchen ausdrücken. Gehackte Pinienkerne, Thymian, Brötchen, Hackfleisch und Ei in einer Schüssel verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gurkenhälften mit der Hackmischung füllen und in eine große Auflaufform setzen. Käse zur Bechamel geben und unterrühren. Bechamel in der Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 35-40 Minuten garen. Basilikumblätter abzapfen und grob schneiden. Schmorgurken 5 Minuten abkühlen lassen und mit Basilikum und den restlichen Pinienkernen bestreut servieren.

Gegrillte Pfirsiche mit Ricotta und Basilikumhonig

(für 4 Portionen)

4 große Basilikumblätter
½ Zitrone
12 EL Akazienhonig
4 EL Pinienkerne
25 g Orangeat
25 g Zitronat
100 g Ricotta
4 EL Creme fraiche
2 EL Pfirsichlikör
2 Pfirsiche, a' ca. 175 g
1 EL weiche Butter
1 EL Puderzucker



1. Basilikum in Streifen schneiden. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL auspressen. Alles mit Honig verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Orangeat und Zitronat fein hacken, je ½ TL beiseite stellen. Restliches Orangeat und Zitronat mit Ricotta, Creme fraiche und Pfirsichlikör verrühren.
2. Die Pfirsiche halbieren und den Stein herausdrehen. Pfirsiche auf der Schnittfläche mit der Butter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. Dann mit der Schnittfläche in eine heiße Bratpfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.
3. Pfirsichhälften auf Tellern anrichten. Pinienkerne bis auf einen Esslöffel unter den Ricotta mischen und auf den Pfirsichhälften verteilen. Mit restlichen Pinienkernen, restlichem Orangeat und Zitronat bestreuen und mit Basilikumhonig beträufeln.