

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

**Zur Birthday –Party müssen alle ran,
für Yvonne, von ihrem lieben Jan!
10. Oktober 2016**

Cannellini-Suppe mit Tomaten, Paprika und Basilikum

**Seezungen-Lachsroulade auf jungem Blattspinat
an Weißweinsauce**

Untot-Bratlinge de luxe mit fruchtigem Krautgemüse

Räucherlachs-Crepestorte

Limetten-Pie

Cannellini-Suppe mit Tomaten, Paprika und Basilikum

(für 4 Portionen)

16 große Tomaten
4 rote Paprikaschoten
4 EL getrocknete Kräuter
(Kräuter der Provence,
Rosmarin, Thymian, Oregano)
Olivenöl zum Beträufeln
2 große Handvoll frische Basilikumblätter
1 Dose Cannellini-Bohnen, 400 g
4 EL Tomatenmark
1200 ml Gemüsefond
2 EL Tamari
Salz und Pfeffer



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Tomaten vierteln und Paprika in dicke Streifen schneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen und das Ganze mit Olivenöl beträufeln. Etwa 30 Minuten backen.
2. Geröstete Tomaten und Paprika zusammen mit Basilikum, Bohnen, Tomatenmark, Fond und Tamari in den Mixer geben und zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Die Masse im Topf erhitzen, nach Geschmack würzen und servieren.

Seezungen-Lachs-Roulade auf jungem Blattspinat an Weißweinsauce

(für 4 Portionen)

50 g Zanderfilet, 50 ml Sahne, Salz

600-700 g Seezunge

8 große Spinatblätter, Pfeffer

100 g Lachsfilet, Ingwer,

1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter

500 g junger Spinat

Weißweinsauce:

1 Schalotte, 1 TL Butter, 2 EL Wermut

400 ml Fischfond

100 ml trockener Weißwein

250 ml Sahne

1 EL eiskalte Butter in Stücken

Salz, Cayennepfeffer

Zitronensaft

1 EL geschlagene Sahne



1. Aus dem Zanderfilet und der Sahne eine Farce zubereiten: Das Zanderfilet in Würfel schneiden, leicht salzen und mindestens 10 Minuten ins Tiefkühlfach legen. Die Zanderwürfel in einem hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidgerät fein mixen, dabei die eisgekühlte Sahne nach und nach zugeben.
2. Die Seezunge häuten und filetieren. Anschließend die Filets zwischen Frischhaltefolie auf eine Dicke von etwa 4 mm plattieren und bis zur weiteren Verwendung abgedeckt kühl stellen. Die großen Spinatblätter waschen, im kochenden Salzwasser blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier trocknen lassen. Etwas Frischhaltefolie ausbreiten und die trocken getupften Spinatblätter darauf ausbreiten. Auf die Blätter sehr dünn die Zanderfarce streichen. Danach die Zanderfilets mit der Hautseite nach oben auf dem Spinat und der Fischfarce legen. Den Fisch salzen, pfeffern und dünn mit der restlichen Farce bestreichen.
3. Das Lachsfilet in fingerdicke Stücke schneiden, ebenfalls würzen und auf die eingestrichenen Filets geben. Mit der Frischhaltefolie den Lachs in der Folie einrollen und an den Enden eindrehen. Anschließend fest in Alufolie einrollen und bei 90 Grad heißem Wasser 10-15 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen und ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Schalotte in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit der geschälten Knoblauch ausreiben und die Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen. Den Spinat waschen, kurz abtropfen lassen, dann dazugeben und in einem geschlossenen heißen Topf zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Für die Weißweinsauce die Schalotte schälen und in sehr feine Scheiben schneiden und in einem Topf in der aufschäumenden Butter zerlassen. Wermut zugeben und fast einkochen. Mit Weißwein und Fischfond auffüllen und auf 1/3 reduzieren, die Sahne zufügen und zur sämigen Konsistenz einkochen. Die eiskalte Butter Stück für Stück einrühren, mit den Gewürzen und der Zitrone abschmecken. Die geschlagene Sahne unter die Sauce rühren.
6. Zum Anrichten den Spinat in tiefe Teller geben, die Fischroulade aufschneiden und auf dem Spinat platzieren. Die Weißweinsauce aufschäumen und die Roulade damit nappieren.

Untot-Bratlinge de luxe mit fruchtigem Krautgemüse

(für 4 Portionen)

Bratlinge:

1000 g Kartoffeln
150 g Cashew-Kerne
1 rote Paprika
1 Bund Petersilie
1 Bund Rauke
200 g Haferflocken
2 TL Salz
1 EL mittelscharfer Senf
2 TL Currypulver
80 ml Öl

Krautgemüse:

1000 g Weißkraut
1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Olivenöl
¼ TL Chilipulver
150 ml Gemüsefond
Saft von 3 Orangen
2 TL getrocknete italienische Kräuter
5 EL Ahornsirup
1 TL Kreuzkümmel



1. Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Die Cashew-Kerne ohne Fett anrösten und grob hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie und Rauke waschen und grob hacken.
2. Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Haferflocken und den Gewürzen in eine Schüssel geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit angefeuchteten Händen handtellergroße Taler formen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin auf beiden Seiten goldgelb braten.
4. Das Weißkraut putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Das Kraut in feine Streifen schneiden und abrausen. Die Lauchzwiebeln putzen und schräg in Streifen schneiden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln mit dem Weißkraut und dem Chilipulver anbraten.
6. Die Gemüsebrühe angießen, dann Orangensaft, Kräuter, Ahornsirup und Kreuzkümmel in den Topf geben. Alles gut vermischen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Das Kraut darf ruhig noch etwas Biss haben.

Räucherlachs-Crepestorte

(für ca. 25 Stück)

60 g Mehl
250 ml Milch
6 Eier
2 EL Olivenöl
400 g Frischkäse
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone
½ Seite Räucherlachs
einige Granatapfelkerne,
etwas Schnittlauch,
etwas Lachskaviar,
etwas Kresse
einige Erdbeeren,
einige Melonenkugeln,
einige essbare Blüten



1. Für die Crepes Mehl, Milch, Eier und Olivenöl zu einem flüssigen Teig verrühren. und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit Olivenöl bepinseln und eine Portion Crepesteig einfüllen. Die Crepes bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, wenden und 30 Sekunden weiterbraten. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Crepes abkühlen lassen.
3. Frischkäse mit Zitronensaft und Schale glatt rühren. Eine Crepes ganz mit Räucherlachs belegen, Frischkäse dünn darauf verstreichen und die nächste Crepes darauf legen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind und eine ca. 2,5 cm hohe Crepestorte entstanden ist.
4. Die Crepestorte mit Granatapfelkernen, Schnittlauch, Lachskarviar, Kresse, Erdbeeren, Melonenkugeln und den essbaren Früchten dekorieren.

Limetten-Pie

(für 10-12 Stücke)

Boden:

400 g Mandeln
600 Medjoul-Datteln, entsteint
2 EL Kokosöl

Füllung:

5 sehr reife Avocados
30 ml Limettensaft
225 ml Ahornsirup
4 EL Kokosmilch
1 Limette zum Raspeln



1. Für den Boden die Mandeln in eine Küchenmaschine geben und etwa 1 Minute zerkleinern, aber nicht vollständig zermahlen. Datteln zusammen mit dem Kokosöl hinzufügen und weiter zerkleinern, bis die Mischung klebrig ist.
2. Mit dem Küchenspatel die Mandel-Dattel-Mischung in eine 20er oder 25er Springform drücken – der Boden sollte 2-3 cm dick und sehr kompakt sein. Den Boden beiseite stellen.
3. Für die Füllung die Avocados auslöffeln, Steine entfernen und das Fleisch in die Küchenmaschine geben. Limettensaft, Ahornsirup und Kokosmilch zugeben und alles zerkleinern, bis eine ganz glatte cremige Mischung entsteht.
4. Die Mischung über den Tortenboden verteilen, die Springform in den Gefrierschrank stellen und etwa 90 Minuten erkalten lassen; die Torte sollte fest aber nicht gefroren sein. Vor dem Servieren die Reste der letzten Limette über die Torte raspeln.