

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
18. September – 30. Oktober 2017
www.kochen-mit-klaus.de

**Jakobsmuscheln, Kalb und Feigen,
ein wunderschöner Reigen!
2. Oktober 2017**

Spinat-Käse-Taschen mit Knoblauch-Gurken-Joghurt

Curry-Kokos-Suppe mit gebratenen Flusskrebsen

Jakobsmuscheln mit Wermut

Gebratene Kalbsbäckchen mit Pastinaken und Schalotten

Feigen-Clafoutis mit Thymian

Spinat-Käse-Taschen mit Knoblauch-Gurken-Joghurt

(für 4 Portionen)

Joghurt:

150 g Salatgurke, Salz
2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl
350 g griechischer Joghurt, Pfeffer

Teigtaschen:

2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
300 g Blattspinat, 2 EL Butter
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat
200 g Feta, 1 Ei
300 g Blätterteig, frisch oder TK
etwas Olivenöl zum Ausbacken



1. Für den Joghurt die Gurke waschen, trocken reiben und mit der Schale grob raspeln und mit etwas Salz mischen. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glatt rühren.
2. Für die Blätterteigtaschen Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Anschließend den Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit zerbröseltem Fetakäse und dem Ei gut vermischen und würzen.
4. Den Blätterteig dünn ausrollen und in Rechtecke von 20x10 cm schneiden. Etwas Spinat-Käse-Masse jeweils im vorderen Drittel auf die Teigtaschen geben. Dann die linke untere Teigecke nach oben wie bei einem Dreieck einschlagen, dann zweimal weiter über Eck zu einer dreieckigen Tasche falten. Die Ränder fest andrücken.
5. Olivenöl (ca. 1 cm hoch) in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Blätterteigtaschen darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten hellbraun braten und mit dem Joghurt auf Tellern anrichten.

Curry-Kokos-Suppe mit gebratenen Flusskrebsen

(für 4 Portionen)

140 g Flusskrebsfleisch
50 g Zwiebeln
50 g Butter
150 ml Gemüsefond
50 g Kokosmark
100 ml Maracujasaft
250 ml Ananassaft
150 ml Orangensaft
100 ml Bananensaft
250 ml Sahne 10 g Currypulver
etwas Sonnenblumenöl
20 g Butter
20 g Mehl



1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und mit der Butter in einem Topf glasig anschwitzen, dann das Curry darüber streuen und kurz mit anschwitzen. Mit Fond, den vier Säften und dem Kokosmark auffüllen und die Suppe köcheln lassen.
2. Zwischenzeitlich die weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Mehl zu einer homogenen Masse verkneten. Dann die Sahne zur Suppe geben und mit der Mehlbutter abbinden. Mit dem Pürierstab aufmixen und anrichten. Die Flusskrebse in Sonnenblumenöl anbraten und zur Suppe geben.

Jakobsmuscheln mit Wermut

(für 2 Portionen als Zwischengericht oder als kleiner Hauptgang in einem Menü)

6 frische Jakobsmuscheln
Salz
150-200 ml Sahne
Pfeffer
1 Msp. Safranfäden
1-2 Spritzer Zitronensaft
5 Stiele Kerbel
1 EL Öl
5 EL Wermut
1 EL Butter
140 g Taglierini
Fleur de sel



1. Das Corail vom Muschelfleisch lösen. Muscheln kurz abspülen und auf Küchenpapier gut abtrocknen.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen. Sahne in einer Pfanne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd ziehen, Safran und Zitronensaft dazugeben. Kerbelblättchen abzupfen, fein hacken.
3. eine schwere Pfanne (am besten aus Gusseisen) stark erhitzen. Öl zugeben und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute bei starker Hitze braten. Muscheln aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Pfanne leicht abkühlen lassen. Wermut dazugeben und einmal aufkochen lassen. Butter einrühren, Kerbel zugeben und die Jakobsmuscheln darin schwenken. Nicht mehr kochen lassen, sondern die Muscheln nur kurz warm halten.
4. Nudeln ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen.. Abgießen und tropfnass in die Sahne geben. Einmal aufkochen, die Nudeln kurz darin schwenken und zusammen mit den Muscheln auf Tellern anrichten. Die Muscheln mit Fleur de sel würzen und sofort servieren.

Gebratene Kalbsbäckchen mit Pastinaken und Schalotten

(für 4 Personen)

400 g Pastinaken
8 Schalotten
1 TL Pfefferkörner
1 TL Koriandersamen
Meersalz
1000 g Kalbsbäckchen (küchenfertig)
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
120 ml trockener Weißwein



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Pastinaken und Schalotten schälen, die Pastinaken längs halbieren oder vierteln und die Schalotten halbieren. Den Pfeffer, Koriander und etwa 1 TL Meersalz im Mörser zerstoßen.
2. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit 2/3 der Würzmischung einreiben und in einer heißen Bratpfanne im Öl mit der Butter rundherum braun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und das Gemüse darin bräunen. Mit der übrigen Würzmischung würzen. Den Wein angießen und das Fleisch wieder zugeben.
3. Im Ofen ca. 60 Minuten fertig garen. Den Bratensaft vor dem Servieren abschmecken. Nach Bedarf etwas Wasser ergänzen.

Feigen-Clafoutis mit Thymian

(für 4 Portionen)

Teig:

100 g Butter, 5 Stiele Thymian
75 g Mehl, 75 g Zucker
150 g fein gemahlene Mandeln
Muskat, Salz
2 Eier, 150 ml Sahne

Belag:

4 frische Feigen
30 g Pinienkerne
4 Stiele Thymian
15 g Butter

Zum Servieren:

2 EL flüssiger Honig, 150 g Creme fraiche



1. Für den Teig 80 g Butter zerlassen und bei milder Hitze leicht bräunen. Abkühlen lassen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mehl, Zucker, Mandeln, Thymian, 1 Prise Muskat und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Sahne verquirlen und mit der gebräunten Butter unter die Mehlmischung rühren. 4 ofenfeste Formen mit der restlichen Butter ausstreichen.
2. Für den Belag Feigen putzen, waschen und kurz über Kreuz ei- aber nicht ganz durchschneiden. Teig in die Förmchen geben. Feigen daraufsetzen und in den Teig drücken. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Thymianstielen belegen. Butter in Flöckchen draufgeben.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Clafoutis mit Honig beträufeln, Creme fraiche dazu servieren.