

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

Rot-Grün in Niedersachsen: noch nicht wahr!
Rote Bete und grüne Melone in Ellerau: ganz klar!
16. Oktober 2017

Rote Bete mit gratiniertem Ziegenkäse

Portugiesische Knoblauchsuppe mit pochiertem Ei

Doraden-Ceviche

Kalbssteaks mit Steinpilzen

Gegrillte Melone mit Minzquark und Rosmarinöl

Rote Bete mit gratiniertem Ziegenkäse

(für 2 Personen)

½ Zucchini
1 TL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
2 Scheiben Ziegenfrischkäse a' 50 g
2 TL flüssiger Honig
Kräuter der Provence
10 Walnusskerne, grob gehackt
25 g Rucola
2 Scheiben Zitrone
Thymian
400 g Rote-Bete-Knollen
½ EL Essig



1. Für die Rote Bete die Knollen putzen, waschen und in Salzwasser 25-30 Minuten weich garen. Dann kalt abbrausen, schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Mit Öl, Honig, Essig, 1 Msp. Kräuter, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen, längs in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Öl kurz anbraten. Dann die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse darauf verteilen, mit Honig beträufeln und Kräuter und Walnüsse darüber streuen. Die Zucchini im Ofen 5 Minuten übergrillen.
3. Währenddessen den Rucola putzen, waschen und trocken tupfen. Auf Tellern anrichten und die Rote Bete Scheiben darüber verteilen. Die mit Ziegenkäse überbackenen Zucchini darauflegen. Mit halbierten Zitronenscheiben und Thymian garnieren.

Portugiesische Knoblauchsuppe mit Ei

(für 2 Portionen)

5-6 junge Knoblauchzehen
120 g Bundmöhren
60 g Knollensellerie
100 g Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
Salz
450 ml Geflügelfond
6-8 Stiele glatte Petersilie,
Blätter abgezupft
1 EL Zitrone
1 EL Weißweinessig
2 Eier
Pfeffer



1. Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Gemüse unter Rühren ca. 6 Minuten andünsten, mit Salz würzen. Mit Geflügelfond auffüllen und bei schwacher Hitze zugedeckt 10-12 Minuten kochen.
2. Petersilienblätter in feine Streifen schneiden. 500 ml leicht gesalzenes Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils in eine Tasse geben.. Mit dem Holzlöffel einen leichten Strudel im Wasser drehen, Eier nacheinander vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen, 4-5 Minuten bei schwacher Hitze pochieren. Petersilie in die Suppe rühren. Eier vorsichtig aus dem Wasser heben, in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Doraden-Ceviche

(für 8 Portionen)

5 Zitronen
1 Orange
1 rote Pfefferschote
Fleur de sel
600 g Doradenfilets, ohne Haut und Gräten
100 g Kirschtomaten
1 große grüne Spitzpaprika
60 g rote Zwiebel
1 Limette
1 reife Avocado
6 Stiele glatte Petersilie
6 EL Olivenöl



1. Zitronen und Orange auspressen, den Saft in eine Schüssel gießen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen, fein würfeln und mit 1 ½ TL Fleur de sel zum Zitrusaust geben und verrühren. Fischfilets quer in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden, zugeben und gut vermischen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren.
2. Kurz vorm Servieren Tomaten waschen, vierteln, Paprika waschen, längs vierteln, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in sehr dünne Spalten schneiden. Limettensaft auspressen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
3. Avocado, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Fisch auf einer Platte anrichten und mit dem Zitrusaust auffüllen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Kalbssteaks mit Steinpilzen

(für 4 Portionen)

400 g frische möglichst kleine Steinpilze
4 Stiele Thymian
6-7 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Kalbsrückensteaks, a' 250 g
1 kleine Chilischote
½ Zitrone
2 EL Butter



1. Steinpilze sorgfältig putzen. Kleinere Pilze längs halbieren, größere Pilze in Stücke schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Pilze auf einem Blech mit Thymian und 4-5 EL Olivenöl mischen, dann mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.
2. Inzwischen die Kalbssteaks halbieren, mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. Chili quer halbieren, Zitrone in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Hitze etwas reduzieren, Butter, Chili und Zitronenscheiben zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei die Steaks immer wieder mit dem Fett beschöpfen. Pfanne vom Herd nehmen und die Steaks noch 2-3 Minuten ziehen lassen.
3. Steinpilze aus dem Ofen nehmen, mit Fleur de sel würzen. Mit den Steaks und Baguette servieren.

Gegrillte Melone mit Minzquark und Rosmarinöl

(für 4 Portionen)

80 ml Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
½ TL Meersalz
2 Stiele Pfefferminze
170 g Ziegenquark
Salz, Pfeffer
80 g gehäutete Mandelkerne
4 Scheiben Wassermelone a' ca. 100 g
4 Scheiben Cantaloupe -Melone a' 60 g



1. Für das Rosmarinöl Olivenöl, Rosmarinzweig und Salz in einem Topf erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Rosmarinöl mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Für den Minzquark Pfefferminzblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. mit Quark verrühren, salzen, pfeffern und kühl stellen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Melonenscheiben unter dem Grill bei starker Hitze 1-2 Minuten pro Seite grillen.
5. Melone auf Tellern verteilen, mit dem Rosmarinöl beträufeln. Minzquark zugeben, mit den Mandeln bestreuen und servieren.