

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
30. April – 18. Juni 2018
www.kochen-mit-klaus.de

Endlich geht es wieder los:
Mediterrane Küche ganz famos!
30. April 2018

Prosciutto-Salat mit Mozzarella, Pesto, Blutorangen und Brot

Kerbel-Creme-Süppchen mit Jakobsmuscheln

Kabeljaufilet auf Spargelsalat mit Sauerampfer zu Linsen-Vinaigrette

Paella mit Huhn, Muscheln und Garnelen

Erdbeerküchlein mit Basilikumsahne

Prosciutto-Salat mit Mozzarella, Pesto, Blutorangen und Brot

(für 4 Personen)

4 Blutorangen
4 Scheiben Ciabatta
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
½ Handvoll Basilikum
150 g luftgetrockneter
Schinken in dünnen Scheiben
2 Kugeln Mozzarella a' 125 g
6-8 EL Bärlauchpesto
Zitronensaft
Pfeffer
Bärlauchpesto:
100 g Pinienkerne
80 g junge Bärlauchblätter
ca. 150 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer



1. Die Blutorangen schälen, dabei die weiße Innenhaut sorgfältig entfernen und die Fruchtfleis auslösen, dabei den austretenden Saft auffangen. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen, die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und im Ofen goldbraun rösten, anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb anrösten, so bekommen sie ein feines Aroma. Danach im Mixer grob zerkleinern. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Blätter klein schneiden. Die Blätter zu den Pinienkernen in den Mixer geben und unter Mixen nach und nach Olivenöl zugeben, bis das Pesto eine schöne cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Prosciutto in Stücke zupfen. Den Mozzarella halbieren und in Scheiben schneiden. Das Brot in Stücke brechen. Die Blutorangensegmente mit dem Mozzarella, dem Schinken, den Zwiebelstreifen und dem Brot vermengen und den Salat auf Tellern verteilen.
4. Den Salat mit Zitronensaft und dem aufgefangenen Orangensaft beträufeln, leicht mit Pfeffer übermahlen und das Pesto darüber träufeln. Den Prosciutto-Salat mit Basilikumblättchen garnieren und servieren.

Kerbel-Creme-Süppchen mit Jakobsmuscheln

(Für 2 Portionen)

1 Kartoffel
2 Schalotten
3 EL Butter
300 ml Gemüsefond
150 ml Wasser
Salz, Pfeffer
60 g Kerbel
100 ml Sahne
Muskat
Zitronensaft
6 Jakobsmuscheln
Kerbelblättchen und
Gänseblümchen zum Garnieren



1. Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten würfeln und in 1 EL Butter glasig dünsten. Kartoffelscheiben zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsefond und Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer 15 Minuten garen.
2. Den Kerbel mit den Stielen grob schneiden, mit den gegarten Kartoffeln und der Sahne fein pürieren, aufkochen und mit Muskat und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Jakobsmuscheln trocken tupfen, in 2 EL heißer Butter pro Seite 1 Minute braten, mit Salz bestreuen und 3 auf jede Suppe setzen.
4. Vor dem Servieren mit Gänseblümchen und Kerbelblättchen garnieren.

Kabeljaufilet auf Spargelsalat mit Sauerampfer zu Linsen Vinaigrette

(für 2 Portionen)

50 g Puy-Linsen
6 Radieschen
2 TL Vollkornsenf
Pfeffer, Salz
3 EL Öl
2 EL Essig
1 TL Honig
800 g Spargel
½ Bund Schnittlauch
1 Bund Sauerampfer
2 Kabeljaufilet a' 200 g
Paprikapulver
2 EL Butter



1. Für die Marinade die Linsen 15 Minuten kochen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln. Senf, Pfeffer, Salz, Öl, Essig und Honig verquirlen, Linsen und Radieschen unterheben.
2. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In Salzwasser 8 Minuten garen, abtropfen lassen und auf eine Platte legen, mit der Vinaigrette begießen und ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Sauerampfer verlesen und abspülen.
3. Kabeljaufilets salzen, pfeffern und mit Paprika bestreuen. In 2 EL Butter je Seite 3 Minuten braten und auf dem Spargel mit Sauerampfer und Schnittlauch anrichten.

Paella mit Huhn, Muscheln und Garnelen

(für ca. 6 Portionen)

250 g Venusmuscheln
12 Hähnchenbrustunterschenkel
(Drumsticks)
Salz, Pfeffer
8-12 Riesengarnelen,
mit Schale, ohne Kopf
3 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1,5 l Hühnerfond
1 Döschen gemahlener Safran, 0,1 g
1 TL mildes Paprikapulver
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
500 g Paella-Reis
1 Handvoll Petersilienblätter
1 Zitrone



1. Muscheln in reichlich kaltem Wasser 30 Minuten wässern. Erst kurz vor dem Gebrauch in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen, dabei geöffnete und beschädigte Muscheln entfernen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein leicht gefettetes Backblech geben und im heißen Ofen 30 Minuten garen. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.
3. Knoblauch fein würfeln. Möhre putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Hühnerfond mit 1-2 TL Salz, Safran und Paprikapulver in einem Topf aufkochen. Öl in einer Paella-Pfanne erhitzen. Knoblauch, Möhren und Sellerie 1-2 Minuten darin anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Reis zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Mit dem heißen Fond angießen.
4. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, dabei den Bratensaft auffangen. Keulen und Bratensaft auf dem Reis verteilen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Nach 10 Minuten Garnelen und Muscheln auf dem Reis verteilen.
5. Kurz vor dem Servieren Petersilienblätter grob hacken. Zitrone in Spalten schneiden. Paella aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten garnieren.

Erdbeerküchlein mit Basilikumsahne

(für 6 Stück)

Küchlein:

4 Eier
125 g weiche Butter
300 g Zucker, Salz
2 TL Vanillezucker
125 g Mehl
30 g gemahlene Haselnüsse
1 TL Weinsteinbackpulver
5 EL Milch

Belag:

500 g Erdbeeren
2 EL Zucker
5 Stiele Basilikum
300 ml Schlagsahne



1. Für die Küchlein die Eier trennen. Eiweiße in die Schüssel der Küchenmaschine geben und beiseitestellen. Butter, 100 g Zucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers 7-8 Minuten cremig-weiß rühren. Eigelbe nacheinander je 30 Sekunden unterrühren. Mehl, Haselnüsse und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch rasch unterrühren. 6 Tarte-Förmchen gut fetten, den Teig einfüllen.
2. Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser beiseitestellen. 150 g Zucker und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf ohne Rühren aufkochen. Sobald die Zuckerlösung eine Temperatur von 100 Grad erreicht hat, die Eiweiße mit den Schneebesen der Küchenmaschine halbstief schlagen. Restlichen Zucker langsam einrieseln lassen, Eiweiße vollständig steif schlagen.
3. Sobald die Zuckerlösung im Topf goldbraun ist, den Topf kurz in eiskaltes Wasser tauchen, damit die Masse nicht weiter karamellisiert. Die heiße Karamellmasse im dünnen Strahl bei laufender Küchenmaschine auf mittlerer Stufe langsam in den Eischnee fließen lassen. Anschließend auf die höchste Stufe schalten und die Masse 15 Minuten schlagen, bis sie auf Zimmertemperatur abgekühlt ist.
4. Masse in einen Spritzbeutel füllen, dicht an dicht kleine Tupfen auf den Teig in den Förmchen spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten backen. Küchlein in den Förmchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
5. Inzwischen für den Belag Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Vorsichtig mit dem Zucker mischen und beiseitestellen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, einige kleine Blätter zum Garnieren beiseitelegen. restliche Blätter mit der Sahne in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Basilikumsahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen.
6. Küchlein aus den Förmchen lösen und auf eine Platte oder Teller geben. Mit Basilikumsahne und Erdbeeren servieren. Mit restlichen Basilikumblättern garnieren.