

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

Tomate, Fenchel, Saibling, Spargel und Rhabarber
Frühlingsküche ohne Wenn und Aber!
7. Mai 2018

Pan con Tomate mit Sardine und Pinienkernen

Blumenkohl-Fenchel-Suppe mit Chili-Walnussöl

Saibling mit Tomaten-Mango-Salsa

Spargel mit Basilikumsauce und gebackenem Kalbskotelett

Apfel-Rhabarber-Crumble

Pan con Tomate mit Sardine und Pinienkernen

(für 2 Portionen)

2 ca. 1,5 cm dicke Brotscheiben
4 aromatische Tomaten a' 100 g
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
4 Basilikumblätter
½ Knoblauchzehe
1 EL Pinienkerne
2 Ölsardinen
½ rote Zwiebel



1. Brotscheiben im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 6-8 Minuten rösten. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche auf der Vierkante grob raspeln, sodass sich das Fleisch von der Haut trennt. Tomatenfleisch im Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Die Basilikumblätter fein schneiden. Brot aus dem Ofen nehmen, sofort mit Knoblauch einreiben. Die Tomaten darauf verteilen, mit Basilikum bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sardinen am Rücken längs aufschneiden, vorsichtig aufklappen und die Mittelgräte entfernen. Die rote Zwiebel in Würfel schneiden. Pinienkerne grob hacken. Sardinen auf das Tomatenbrot legen und mit Zwiebeln und Pinienkernen bestreut servieren.

Blumenkohl-Fenchel-Suppe mit Chili-Walnussöl

(für 4 Portionen)

1 Zitrone
¼ TL Chiliflocken
4 EL Walnussöl
60 g Zwiebel
1 TL Fenchelsaat
600 g Blumenkohl, geputzt 450 g
200 g Fenchel mit Grün
3 EL Olivenöl
60 ml Wermut
500 ml Gemüsefond
400 ml Milch
Salz, Pfeffer
100 ml Schlagsahne
gemahlene Muskatblüte



1. Für das Chili-Walnussöl Zitrone heiß waschen, trockenreiben und 1 TL Zitronenschale fein abreiben. Zitronenschale, Chiliflocken und Walnussöl in einer kleinen Schale verrühren. Zitronensaft auspressen und beiseitestellen.
2. Für die Suppe die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchelsaat im Mörser fein mahlen. Blumenkohl putzen und für die Einlage 60 g kleine Blumenkohlröschen aus dem Blumenkohl schneiden, größere halbieren. Restlichen Blumenkohl mit Strunk in grobe Stücke schneiden. Vom Fenchel das Grün abzupfen und in kaltes Wasser legen. Fenchel mit Strunk in kleine Stücke schneiden.
3. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Fenchelsaat 2 Minuten darin dünsten. Mit Wermut ablöschen und fast komplett verkochen lassen. Mit Gemüsefond und Milch auffüllen. Grob geschnittenen Blumenkohl und Fenchel zugeben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Restliches Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Blumenkohlröschen kurz darin andünsten, mit 6-8 EL Wasser ablöschen, leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten garen. Beiseitestellen.
4. Sahne zur fertig gegarten Suppe geben. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatblüte und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.
5. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen, Blumenkohlröschen darin verteilen und mit jeweils 1 TL Chili-Walnussöl beträufeln. Etwas abgezupftes Fenchelgrün darüber streuen und mit dem restlichen Chili-Walnussöl servieren.

Saibling mit Tomaten-Mango-Salsa

(für 4 Portionen)

500 g Tomaten
50 g rote Zwiebel
300 g reife Mango
1 Zitrone
Salz
½ TL Chiliflocken
6 EL Leinöl
3 Stiele Minze
3 Stiele Basilikum
4 Saiblingfilets a' 150 g, ohne Haut
Pfeffer
Sumach
4 EL neutrales Öl



1. Für die Tomaten-Mango-Salsa die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und 1 TL Zitronenschale fein abreiben. 2 EL Zitronensaft auspressen.
2. Tomaten, Zwiebel und Mango mischen. Mit Zitronenschale, -saft, Salz, Chiliflocken und Leinöl vorsichtig mischen. Von je 2 Stielen Minze und Basilikum die Blätter abzupfen, fein schneiden und unterheben.
3. Saiblingfilets jeweils in 3 Stücke schneiden. Filets rundum mit Salz und Pfeffer und Sumach würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten.
4. Tomaten-Mango-Salsa mit den Saiblingfilets auf flachen Tellern anrichten und mit restlichen, abgezapften Kräuterblättern bestreuen und servieren. dazu passt Baguette.

Spargel mit Basilikumsauce und gebackenem Kalbskotelett

(für 2 Portionen)

12 Stangen weißer Spargel
20 g Butter
Salz, Zucker
20 g Basilikum
30 g Mehl
150 ml Milch
50 ml Schlagsahne
2 Kalbskoteletts, mit Knochen
1 Ei
40 g Semmelbrösel
60 g Butterschmalz
1 Zitrone



1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in ein feuchtes Tuch wickeln und bis zum Gebrauch kaltstellen. Spargelschalen und -enden in 1,5 l Wasser mit 10 g Butter, Salz und $\frac{1}{2}$ TL Zucker einmal aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb in einen breiten Topf gießen, gut abtropfen lassen. Spargelfond beiseitestellen.
2. Für die Sauce Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und stark ausdrücken. Restliche Butter in einem Topf zerlassen, 10 g Mehl einrühren und unter Rühren kurz anschwitzen, dabei nicht bräunen. Milch und 150 ml Spargelfond unter Rühren mit dem Schneebesen zufügen, aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen, gelegentlich umrühren. Sahne unterrühren. 2 Minuten mitkochen lassen. Basilikum mit in die Sauce geben und mit dem Schneidstab fein pürieren, bis die Sauce hellgrün ist. Sauce durch ein feines Sieb gießen, mit Salz würzen.
3. Restlichen Spargelfond aufkochen und zugedeckt warmhalten.
4. Für die Koteletts das Ei in einer Schale verquirlen. Koteletts mit Salz würzen und im restlichen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Koteletts durch das Ei ziehen, dann mehrmals in den Semmelbröseln wenden, Brösel leicht andrücken.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute goldbraun braten. Auf ein Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-16 Minuten fertig garen.
6. Spargel in den kochenden Spargelfond geben, einmal aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 12-15 Minuten garen.
7. Basilikumsauce unter Rühren erwärmen. Spargel abtropfen lassen. Koteletts mit Spargel, Sauce und Zitronenspalten auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

Apfel-Rhabarber-Crumble

(für 4 Portionen)

350 g Äpfel
300 g Rhabarber
3 EL Zucker
1 EL Zitronensaft
1 EL Stärke
40 g Amarettini
1 EL Butter
1 EL kernige Haferflocken
200 g Frischkäse
2 Pk. Vanillezucker



1. Äpfel waschen, vierteln und entkernen und in Stücke schneiden. Rhabarber putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Äpfel und Rhabarber in einen Topf geben, Zucker und Zitronensaft dazugeben und zugedeckt aufkochen.
2. Speisestärke mit 1 EL Wasserglatt rühren und unter Rühren zur Apfel-Rhabarber-Mischung geben. Unter Rühren aufkochen und beiseitestellen.
3. Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz zerdrücken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Haferflocken und Amarettini-Brösel in der Pfanne goldbraun rösten.
4. Frischkäse mit Vanillezucker glattrühren. Kompott in kleine Schalen füllen und mit den Bröseln bestreuen. Je Portion 1 Nocke Vanillefrischkäse darauf geben und lauwarm servieren.