

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

**Zander, Morchel, Hähnchenbrust,
Rhabarberkuchen gegen Montagsfrust!**
14. Mai 2018

Eiersalat-Brote mit Garnelen

Kohlrabi-Morchel-Suppe mit Kerbelöl

Zander mit Senfschaum auf Kartoffel-Gurken-Gemüse

Hähnchenbrust auf Spinat mit Zucchini-Tomaten-Reis

Rhabarber-Mohn-Kuchen

Eiersalat-Brote mit Garnelen

(für 8 Stück)

4 Eier
8 Riesengarnelenschwänze, ohne Schale
1 EL Kapern
5 Cornichons
8-10 Halme Schnittlauch
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Joghurt, 3,5%
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
4 Scheiben Dinkel-Weißbrot



1. Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen, am Rücken leicht einschneiden, Darm entfernen. Abgedeckt kaltstellen.
2. Kapern und Cornichons abtropfen lassen (dabei 1 EL Gurkenwasser auffangen), fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Senf, Gurkenwasser und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cornichons, Kapern und 2/3 vom Schnittlauch unterrühren. Eier pellen, klein würfeln, unter die Joghurtcreme heben.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten, salzen und pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brotscheiben halbieren. Auf jeder Brothälfte 1-2 EL Eiersalat verteilen, mit 1 Garnele belegen.

Kohlrabi-Morchel-Suppe mit Kerbelöl

(für 4 Portionen)

15 g getrocknete Morcheln
80 g Schalotten
700 g Kohlrabi, 100 g Kartoffel
120 ml Weißwein, 500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Zitrone
1 TL helle Sesamsaat
20 Stiele Kerbel, 6 EL Rapsöl
250 ml Schlagsahne



1. Für die Suppe Morcheln in 250 ml warmem Wasser 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Schalotten in feine Ringe schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Kartoffel schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
3. 10 g Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond, Kohlrabi und Kartoffel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 Minuten weichkochen.
4. Morcheln mit den Händen gut ausdrücken, dabei das Morchelwasser auffangen. Das Morchelwasser durch ein mit feuchtem Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen, dabei 200 ml Morchelwasser abmessen. Morcheln erneut mit kaltem Wasser waschen, gut ausdrücken, fein schneiden und beiseitestellen. Nach 10 Minuten Kochzeit das Morchelwasser zum Gemüse in den Topf geben.
5. Zitrone waschen, trocken tupfen, die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und in eine Schale geben.
6. Für das Kerbelöl Kerbel mit den zarten Stielen grob schneiden und mit $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale und Rapsöl im Blitzhacker sehr fein mixen und beiseitestellen.
7. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Morcheln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Abgedeckt beiseitestellen.
8. In die fertig gegarte Suppe Sahne und restliche Zitronenschale geben, kurz aufkochen und mit dem Schneidstab sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit jeweils $1\frac{1}{2}$ EL Kerbelöl beträufeln. Mit Sesam und Morcheln bestreuen und sofort servieren.

Zander mit Senfschaum auf Kartoffel-Gurken-Gemüse

(für 4 Portionen)

Gemüse:

700 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
4 schlanke Frühlingszwiebeln
2 Salatgurken a' 500 g
50 g durchwachsener Speck,
in dünnen Scheiben
2 EL Öl, 1 Kopfsalatherz (ca. 100 g)
Salz

Zander:

2 gestrichene TL Anis Saat, Fleur de sel
1 gestrichener TL Piment de Espelette
1 gehäufte TL fein abgeriebene Zitronenschale
4 Zanderfilets, a' 150 g mit Haut

Senfschaum:

100 ml Weißwein, 2 Eigelb, 2 gestrichene EL Senf, Salz
3 EL Schlagsahne, Zucker



1. Für das Gemüse Kartoffeln schälen, längs vierteln und in kaltes Wasser legen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Gurken schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, in einen Rührbecher geben und pürieren. Gurken in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Speck quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Blätter ohne die grobe Mittelrippe quer in fingerbreite Streifen schneiden.
2. Für den Zander den Anis nicht zu fein zerstoßen und mit 2 TL Fleur de sel, Piment de Espelette und Zitronenschale mischen. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, mit Salz würzen und 20 Minuten kochen lassen.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Speck darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten ohne Farbe andünsten. Frühlingszwiebeln und Gurkenscheiben untermischen, weitere 2 Minuten dünsten und mit Salz würzen. Gurkensaft durchrühren und die Hälfte unter das Gemüse mischen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten. Fisch trocken tupfen, Fleischseite mit dem Gewürzsalz würzen. Auf der gewürzten Seite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.
4. Inzwischen für den Senfschaum Wein, Eigelbe und Senf in einer Sauteuse unter Rühren bis kurz vor dem Kochen erhitzen und bei mildester Hitze warmhalten. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit dem Salat unter das Gurkengemüse mischen, evtl. weiteren Gurkensaft zugeben. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte warmhalten. Fisch häuten und mit Gewürzsalz würzen. Sahne zum Senfschaum geben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit dem Schneidstab aufschäumen. Zander auf dem Gurkengemüse mit dem Senfschaum anrichten. Gewürzsalz dazu reichen.

Hähnchenbrust auf Spinat mit Zucchini-Tomaten-Reis

(für 2 Portionen)

Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets a' 200 g, ohne Haut
125 g Mozzarella
10-20 Blätter Basilikum
500 g junger Spinat
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Muskatblüte
Salz
2 EL Olivenöl

Zucchini-Tomaten-Reis:

450 g Zucchini
1 Schalotte
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 TL getrockneter Oregano, Salz



1. Für die Hähnchenbrust die Brüste jeweils 4-5-mal quer einschneiden. Mozzarella trocken tupfen, halbieren und je in 4-5 Scheiben schneiden. Jeweils 1 Mozzarella-scheibe und 2 Basilikumblätter in einen Einschnitt stecken. Beiseitestellen.
2. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 5 mm dicke Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Muskatblüte und etwas Salz im Mörser fein zerkleinern.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Frühlingszwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Spinat und Muskatsalz zugeben. Zugedeckt bei starker Hitze in 3-4 Minuten in sich zusammenfallen lassen. Spinat in eine ofenfeste Form geben, Fleisch salzen und daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Dann den Backofengrill auf 275 Grad einschalten und das Fleisch 5 Minuten goldbraun grillen.
4. Inzwischen für den Zucchini Reis Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, entkernen. Viertel grob schneiden und am besten in der Küchenmaschine in mehreren Portionen reiskorngroß zerkleinern. Schalotte fein würfeln.
5. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitbraten. Zucchini zugeben, mit Salz und Oregano würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten.
6. Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Mit Zucchini Reis anrichten.

Rhabarber-Mohn-Kuchen

(für 16 Stücke)

500 g Rhabarber
5 Kardamomkapseln
200 g weiche Butter
210 g Zucker
2 TL fein abgeriebene Orangenschale
Salz, 4 Eier
300 g Mehl
3 TL Weinsteinbackpulver
40 g Mohn
100 g gemahlene Mandeln
3-4 EL Milch
40 g Haselnussblättchen
1 Limette



1. Rhabarber putzen (nicht die Haut abziehen) und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und im Mörser fein zermahlen. Eine Springform dünn mit Butter fetten.
2. Für den Teig Butter, 170 g Zucker, Orangenschale, 1 Prise Salz und Kardamom mit den Quirlen des Handrührers in 5-6 Minuten weiß-cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 1 Minute gut unterrühren. Mehl, Backpulver, Mohn und Mandeln mischen und nach und nach mit der Milch unterrühren.
3. Teig in die Springform füllen, glattstreichen, den Rhabarber darauf verteilen. Mit Haselnussblättchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 45-50 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit für den Limettenzucker Limette waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limettenschale mit dem restlichen Zucker im Blitzhacker 10-20 Sekunden mixen und beiseitestellen.
5. Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit Limettenzucker bestreuen und auf einem Kuchengitter 15 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen und auf einer Tortenplatte servieren. Dazu passt Schlagsahne.