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

Leicht und locker geht es weiter,
und das Wetter bleibt so heiter!
4. Juni 2018

Spargel-Brot-Salat

Meeresfrüchte-Gazpacho

Trofie mit Riesengarnelen

Vitello-Tomaten-Salat mit Tafelspitz

Gebackene Erdbeeren mit Thymianjoghurt

Spargel-Brot-Salat

(für 2 Portionen)

600 g dünne Stangen Spargel
Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Butter
40 g Butter, 1 Bund Petersilie
220 g Kirschtomaten, 2 Zweige Rosmarin
1 ½ TL Salz, 7 EL Olivenöl
1 Ciabatta-Brötchen
2 gehackte Knoblauchzehen
80 g Kochschinken
1 EL Zitronensaft, 1 EL Agavendicksaft

1. Den Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargel mit etwas Salz, Zucker und Butter in kochendes Wasser geben und zugedeckt aufkochen. Topf vom Herd ziehen und Spargel je nach Dicke 8-10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen 40 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze solange erhitzen, bis sich die Molke am Boden abgesetzt hat und leicht dunkelbraun geworden ist. Topf sofort beiseitestellen.
3. Den Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten mit 1 Zweig Rosmarin, ½ TL Salz und 2 EL Olivenöl 1-2 Minuten braten.
4. Das Ciabatta-Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, den gehackten Knoblauchzehen und 1 Zweig Rosmarin goldbraun rösten. Kochschinken und Blätter von 4 Stielen Petersilie in Streifen schneiden.
5. Zitronen- und Agavendicksaft mit 3 EL Olivenöl und Salz verrühren. Spargel, Schinken und Petersilie unterheben. Spargel mit der ausgelassenen Butter beträufeln. Tomaten und Brot darauf anrichten.

Meeresfrüchte-Gazpacho

(für 4 Portionen)

Muscheln:
30 g Schalotten
2 EL Olivenöl
100 ml Wermut
½ TL helle Senfsaat
½ Tl getrockneter Estragon
50 ml Rote-Bete-Saft
Fleur de sel
Pfeffer
4 Jakobsmuscheln

Suppe:
½ Brötchen, 1 rote Pfefferschote
1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl
Fleur de sel
150 g Staudensellerie mit Grün
200 g Tomaten, 1 Salatgurke, 1 weiße Zwiebel
500 g orangefarbene Paprikaschoten
150 ml Fischfond
5-6 EL Chardonnay-Essig
1 Stiel Dill

1. Für die Muscheln Schalotte in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, Senfsaat und Estragon zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Rote-Bete-Saft auffüllen und mit ½ TL Fleur de sel und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen lassen, Jakobsmuscheln zugeben und beiseitestellen. 1 Stunde marinieren, dabei die Muscheln öfter wenden.
2. Für die Suppe das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schale geben. Pfefferschote putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch grob hacken. Pfefferschote und Knoblauch zum Brötchen geben und mit 5 EL Wasser, Olivenöl und 1 TL Fleur de sel mischen.
3. Vom Sellerie das Grün abzupfen und im kalten Wasser beiseitestellen. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Tomaten grob in Stücke schneiden. Gurke schälen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Sellerie, Tomate, Gurke, Zwiebeln und Paprika in den Küchenmixer geben und mit dem Fischfond sehr fein pürieren. Gazpacho mit Essig und Fleur de sel abschmecken und durch ein feines Sieb streichen, dabei das Fruchtfleisch durch das Sieb drücken. Gazpacho mindestens 1 Stunde kaltstellen.
4. Dillspitzen von den Stielen zupfen. Jakobsmuscheln aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und waagerecht in je drei gleich dünne Scheiben schneiden. Gazpacho in Schälchen anrichten und mit Jakobsmuscheln belegen. Mit Selleriegrün und Dill garnieren und servieren.

Trofie mit Riesengarnelen und Spargel

(für 4 Portionen)

400 g Tomaten
250 g grüner Spargel
Salz
1 Knoblauchzehe
70 g weiße Zwiebeln
12 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
400 g Trofie
4 EL Olivenöl
150 ml fruchtiger Weißwein
Pfeffer
4 Stiele Basilikum

1. Tomaten einmal oben mit scharfem Messer fein einritzen und in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren. Sofort in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Vom Spargel die unteren Enden abschneiden. Spargel in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, sofort im eiskalten Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Riesengarnelenschwänze längs halbieren und dabei den Darm entfernen. Trofie nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Dann Tomaten und Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelenschwänze darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Spargel geben.
3. Nudeln in einen Durchschlag abgießen, dabei 100-150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit dem aufgefangenen Nudelwasser zum Spargel geben. Gut mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

Vitello-Tomaten-Salat mit Tafelspitz

(für 4 Portionen)

Salat und Tafelspitz:
600 g Kalbstafelspitz
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
200 g grüne Bohnen
2 TL Koriandersaat
1 TL Fleur de sel
1,2 kg gemischte Tomaten
(grüne, geriffelte, gelbe, schwarze Tomaten)
60 g weiße Zwiebel
12 Kapernäpfel
3 EL Chardonnay-Essig
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
10 Stiele Thai-Basilikum
Dressing:
1 Ei, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 TL Zitronensaft
50 ml Maiskeimöl, 40 ml Olivenöl
80 g Thunfisch in Öl, 5 EL Mineralwasser
½ TL fein abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer

1. Kalbstafelspitz rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tafelspitz darin bei mittlerer Hitze rundum hellbraun anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen. aus dem Ofen nehmen und abgedeckt abkühlen lassen.
2. Für den Salat die Bohnen putzen. Bohnen in kochendem Salzwasser in 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze knackig kochen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Koriandersaat mit Fleur de sel im Mörser fein mahlen. Tomaten waschen, putzen, Stielansätze entfernen. Tomaten nach Belieben klein schneiden, mit Koriander-Fleur de sel bestreuen und ziehen lassen.
3. Für das Thunfischcreme-Dressing das Ei mit Senf, Zitronensaft und beiden Ölen in einen Rührbecher geben. Anschließend mit dem Schneidstab cremig-dicklich mixen. Abgetropften Thunfisch, Mineralwasser und Zitronenschale untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Salat die weiße Zwiebel in sehr feine Spalten schneiden und mit Bohnen und Kapernäpfeln zu den Tomaten geben. Mit Essig und restlichem Olivenöl beträufeln. Mit etwas Pfeffer und Zitronenschale bestreuen und vorsichtig mischen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und 2/3 der Blätter unterheben.
5. Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Tomatensalat auf einer großen Platte anrichten. Fleisch mit etwas Dressing übergießen. Salat mit restlichem Basilikum bestreuen und mit dem restlichen Dressing servieren.

Gebackene Erdbeeren mit Thymianjoghurt

(für 4 Portionen)

600 g mittelgroße Erdbeeren
½ Vanilleschote
8 EL Waldhonig
2 EL Zitronensaft
2 EL Marillenlikör
10 Stiele Thymian
30 g Pinienkerne
600 g griechischer Joghurt, 10% Fett

1. Erdbeeren waschen, putzen, Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 4 EL Honig, Zitronensaft und Marillen -Likör glattrühren.
2. 4 Stücke Backpapier (30x40 cm) nebeneinanderlegen. Die Erdbeeren jeweils mittig darauf verteilen und mit der Honigmarinade beträufeln. Je 2 Stiele Thymian auf den Erdbeeren verteilen. Backpapier von unten nach oben über die Erdbeeren klappen, die Ränder mehrmals eng umklappen und zusammenfalten. Die beiden anderen Enden wie bei einem Geschenk zusammenfalten und unter das Päckchen klappen. (Alternativ das Backpapier wie ein Bonbon verschließen und die Enden mit Küchengarn zusammenbinden.)
3. Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten15 Minuten garen. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. In einer Schüssel Joghurt cremig rühren und auf 4 Teller verteilen. Erdbeeren vorsichtig aus dem Backpapier nehmen, mit etwas Sud auf dem Joghurt anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen, mit dem restlichen Honig beträufelt servieren.