

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
3. September – 29. Oktober 2018
www.kochen-mit-klaus.de

**Thunfisch, Lachs und Kalb,
dann ist der Zimtschaum nicht mehr weit!**
24. September 2018

Sellerie-Rösti mit Thunfisch-Tatar

Orecchiette-Salat mit Pfifferlingen

Geräucherte Lachsforelle mit Pellkartoffel und Joghurt-Dip

Kalbsmedaillons mit Steinpilzen

Orangensalat mit Zimtschaum und Turrón-Knusper

Sellerie-Rösti mit Thunfisch-Tatar

(für 16 Stück)

600 g fest kochende Kartoffeln
Salz
200 g Staudensellerie
1 Eigelb
Pfeffer
Muskat, frisch gerieben
200 g Thunfischfilet
15 g frischer Ingwer
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1-2 EL schwarze Sesamsaat
½ Avocado
3 EL Butterschmalz
1 Beet Kresse



1. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Kartoffelmasse mit ½ TL Salz mischen und in ein Sieb geben. 10 Minuten ziehen lassen, dabei austretenden Saft in einer Schüssel auffangen. Sellerie putzen, waschen, entfädeln. 2/3 des Selleries längs in sehr feine Streifen schneiden, restlichen Sellerie sehr fein würfeln.
2. Kartoffelmasse sehr gut ausdrücken, Saft dabei auffangen. Selleriestreifen und Eigelb untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelsaft vorsichtig abgießen, sodass die abgesetzte Stärke in der Schüssel verbleibt. Stärke mit der Kartoffelmasse mischen.
3. Thunfisch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Selleriewürfel in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch und Öl gut mischen, unter den Sellerie heben und mit Klarsichtfolie abgedeckt 10 Minuten kaltstellen. Sesam in einer Pfanne leicht anrösten. Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und fein würfeln.
4. Schmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Rösti je 1 EL Kartoffel-Sellerie-Masse in die Pfanne geben und leicht andrücken. Bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Thunfisch mit restlichem Zitronensaft und Avocado mischen, mit Salz würzen.
5. Kresse vom Beet schneiden. Tatar auf die Rösti verteilen, mit etwas Sesam und Kresse bestreuen und servieren.

Orecchiette-Salat mit Pfifferlingen

(für 4 Portionen)

Parmesan-Knusper:

15 schwarze Pfefferkörner
80 g Parmesan, frisch gerieben
2 EL Mohnsaat (15 g)

Salat und Pilze:

1,5 kg Dicke Bohnen
250 g Orecchiette, Salz
6 EL Zitronensaft
5 EL stilles Mineralwasser
Zucker
6 EL Olivenöl
2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
400 g Pfifferlinge, 250 g Spitzpaprikaschoten
50 g Schalotten, 1 gehäufte TL scharfes geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer, 5-6 Stiele Bohnenkraut, 4 Stiele Basilikum



1. Für den Parmesan-Knusper Pfeffer im Mörser mittelfein zerkleinern und mit Parmesan und Mohn mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 7-10 Minuten goldbraun backen. Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Dicke Bohnen aus den Schalen palen, in kochendem Wasser 3 Minuten garen lassen, in ein Sieb abgießen und abschrecken. Kerne aus den Häuten drücken und abgedeckt beiseitestellen.
3. Orecchiette nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen in einer großen Schüssel Zitronensaft, Mineralwasser und 1-2 Prisen Zucker verrühren und kräftig mit Salz würzen. 3 EL Öl mit dem Schneebesen unterschlagen und die Zitronenschale untermischen. Abgetropfte Nudeln untermischen.
4. Pfifferlinge putzen, evtl. kurz waschen und anschließend trockenschleudern, große halbieren. Paprikaschoten waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Schalotten längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden.
5. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten und Paprika darin bei mittlerer bis starker Hitze 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Paprikapulver würzen und unter die Nudeln mischen.
6. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Nudeln mischen. 30 Minuten durchziehen lassen.
7. Bohnenkrautblättchen von den Stielen abzupfen und sehr grob schneiden. Basilikumblättchen grob von den Stielen abzupfen. Beides mit den Bohnenkernen unter die Nudeln mischen. Parmesan-Knusper grob über die Nudeln bröseln.

Geräucherte Lachsforelle mit Pellkartoffel und Joghurt-Dip

(für 2 Portionen)

600 g Pellkartoffeln
Salz
16 kleine Radieschen
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
150 g Quark (20%)
50 g Joghurt (3,8%)
Pfeffer
½ TL edelsüßes Paprikapulver
20 g Räucherspäne
4 Stücke Lachsforellenfilet mit Haut, a'
ca. 120 g
1 Beet Gartenkresse



1. Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln im Sieb abtropfen lassen und bei 50 Grad im Backofen warmhalten. Inzwischen Radieschen putzen und waschen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.
2. Für den Dip Zitronenschale, Quark und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Für die Lachsforellen 100 g Salz mit 1 l kaltem Wasser verrühren. Lachsforellenfilets 90 Sekunden in die Salzlake legen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Wok mit Alufolie auslegen und 10 g Räucherspäne darauf streuen. Gitterrost in den Wok stellen. 2 Lachsforellenfilets mit etwas Kräuteröl bepinseln, leicht mit Salz würzen. Auf der Hautseite auf den Rost legen. Wok mit passendem Deckel verschließen. Auf dem Herd sehr stark erhitzen, bis die Späne stark rauchen. Wok am besten ins Freie stellen, 10-12 Minuten räuchern. Vorgang mit dem zweiten Filet wiederholen.
5. Für den Dip die Kresse vom Beet schneiden und mit dem Dip mischen.
6. Lachsforellenfilets mit Kartoffeln, Dip und Radieschen sofort servieren.

Kalbsmedaillons mit Steinpilzen

(für 4 Portionen)

8 Kalbsmedaillons je etwa 80 g
100 g frische Steinpilze,
geputzt und in 1 cm große Würfel
geschnitten
20 g Butterschmalz
1 Knoblauchzehe, angedrückt
1 EL fein gewürfelte Schalotte
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 EL fein geschnittene Petersilie
70 g Butter
1 Eigelb
1 EL Weißbrotbrösel
1 Zweig Rosmarin oder Thymian



1. Die Kalbsmedaillons hochkant halten und mit einem Wetzstahl und durch die Mitte der Medaillons parallel zur Faser ein Loch stechen. Die Medaillons mit dem Loch nach oben auf ein Brett legen.
2. Die Steinpilze in der Hälfte des Butterschmalzes scharf anbraten und die Knoblauchzehe zugeben. Die Schalotten kurz anbraten. Die Pilze salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen und die Pilze untermischen. Die Knoblauchzehe entfernen.
3. 50 g Butter schaumig schlagen, das Eigelb, die Weißbrotbrösel und Steinpilzmischung zugeben. Alles gut vermengen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Vorsichtig etwas Füllung in die Fleischlöcher hineindrücken, dabei nicht zu sehr pressen, da die Füllung sonst wieder herausquillt.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das restliche Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Medaillons darin auf der Schnittfläche von beiden Seiten kurz braten. Die Medaillons vom Herd nehmen und im heißen Ofen noch 5 Minuten garen. Die Medaillons 3 Minuten ruhen lassen.
5. Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und den Thymian zugeben. Die Medaillons noch einmal 20 Sekunden darin erhitzen und sie mit der Bratbutter übergießen.

Orangensalat mit Zimtschaum und Turrón-Knusper

(für 8 Portionen)

Knusper:

30 g Mehl
1 Eiweiß
30 g Salzbutter
30 g Puderzucker
60 g weicher Turrón-Nougat

Orangensalat:

5 Bio-Orangen, 1 EL Zucker
1 kleines Stück Zimtstange, ca. 2 cm
1 TL Speisestärke

Zimtschaum:

2 Eigelbe
30 g brauner Zucker
½ TL gemahlener Zimt
70 ml weißer Portwein



1. Für den Knusper Mehl sieben. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Salzbutter und Puderzucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig-weiß aufschlagen. Mehl am besten mit dem Teigspatel unterrühren, Eiweiß unterheben. Masse dünn auf eine Silikon-Backmatte streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 6-7 Minuten hellbraun backen. Knusper vollständig abkühlen lassen und mit den Händen zerbröseln.
2. Für den Orangensalat 4 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen vierteln, das weiße Innere herausschneiden, Orangen in 3 cm große Stücke schneiden und im Sieb abtropfen lassen. Von restlicher Orange die Schale fein abreiben, den Saft (100-150 ml) auspressen. Saft im Topf mit Zucker, Orangenschale und Zimtstange aufkochen, mit etwas kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Zimtstange entfernen. Orangen zugeben und mischen.
3. Für den Zimtschaum Eigelbe mit Zucker und Zimt in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers in 3-4 Minuten cremig-dicklich aufschlagen, bis die Masse ihr Volumen verdoppelt hat. Unter Rühren auf kleiner Stufe nach und nach Portwein zugeben. 5 Minuten auf mittlerer Stufe weiterrühren, bis ein cremig-dicklicher Schaum entsteht.
4. Orangensalat mit Zimtschaum und Knusper in kleinen Schalen anrichten. Turrón-Nougat mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und sofort servieren.