

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

**Ziege, Zucchini, Zander und ein tomatiges Sorbet ,
da ist das Kürbis-Saltimbocca ganz O.K.!**
15. Oktober 2018

Tartines mit Ziegenkäse, Apfel und Honig

Gefüllte Zucchini

Zanderfilet mit Rote-Bete-Sauce

Gebratener Kürbis mit Kalbsleber-Saltimbocca

Tomatensorbet mit Knusperstangen

Tartines mit Ziegenkäse, Apfel und Honig

(für 4 Portionen)

30 g Pinienkerne
2 kleine säuerliche Äpfel
1 EL Butter
3-4 EL kräftiger Honig
Fleur de sel
schwarzer Pfeffer
4 große Scheiben Sauerteigbrot
300 g Ziegenrolle
1 Stiel Fenchelkraut



1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Apfelscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. 1 EL Honig zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und die Äpfel im Honig wenden. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.
3. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Stufe 5-10 Minuten rösten.
4. Brote aus dem Backofen nehmen, mit Apfelscheiben und Käse belegen und auf mittlerer Schiene 12 Minuten backen, bis der Käse leicht schmilzt. Pinienkerne über die Brote streuen, restlichen Honig darüber träufeln und mit abgezupften Fenchelkraut bestreuen.

Gefüllte Zucchini

(für 4 Portionen)

1000 g griechischer Sahnejoghurt
10 % Fett
2 junge Knoblauchzehen, Salz
3-4 EL Zitronensaft
1000 g Flaschentomaten
1-2 EL Tomatenmark
Pfeffer
8 kleine hellgrüne Zucchini, a' 100-120 g
2 EL neutrales Öl
300 g Rinderhackfleisch, 2 EL Pinienkerne
2 EL gehackte Petersilie



1. Am Vortag ein Mulltuch mit kaltem Wasser ausspülen und ausdrücken. Das feuchte Mulltuch überlappend in ein Sieb legen und über eine Schüssel hängen. Joghurt ins Sieb geben, das Tuch darüberlegen. Einen kleinen Teller drauflegen und mit einer vollen Konservendose beschweren. Joghurt im Kühlschrank mindestens 12 Stunden abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag Knoblauch sehr fein schneiden. Joghurt aus dem Mulltuch nehmen. Mit Knoblauch, Salz und Zitronensaft mischen. Bis zum Servieren kaltstellen.
3. Tomaten kreuzweise einritzen, 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch mit dem Schneidstab kurz pürieren. Tomatenmark in einem breiten Topf oder Bräter leicht erhitzen. Tomatenpüree zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und unter Rühren in ca. 15 Minuten sämig einkochen lassen. Beiseitestellen.
4. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Eine Pfanne stark erhitzen. Öl hineingeben und das Hackfleisch bei sehr starker Hitze krümelig braten. Pinienkerne zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch und Pinienkerne in den ausgehöhlten Zucchini verteilen. Tomatensauce im Bräter erhitzen. Zucchini hineinsetzen und bei milder Hitze in ca. 15 Minuten garen.
5. Joghurt in einer Form, auf einer Platte oder auf Tellern verstreichen. Zucchini mit der Tomatensauce auf dem Joghurt anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Reis.

Zanderfilet mit Rote-Bete-Sauce

(für 2 Portionen)

2 Schalotten
100 g Rote-Bete, vorgegart und vakuumiert
6 EL Olivenöl
50 ml Wermut
200 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer
1 TL fein abgeriebene Orangenschale
4 EL Chardonnay-Essig
400 g neue Kartoffeln
10 g frischer Ingwer
3 EL ungeröstetes Sesamöl
4 Stiele Dill
1 Salatgurke
10 g Butter
2 Zanderfilets, a' 150 g



1. Schalotten fein würfeln. Rote Bete würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, einkochen lassen, mit Fond auffüllen. Rote Bete zugeben, 5 Minuten kochen lassen. Mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und 1 EL Essig abschmecken. Sauce abgedeckt warm stellen.
2. Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen.
3. Ingwer fein reiben, mit restlichem Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Sesamöl und 2 EL Olivenöl zum Dressing verrühren. 2 Stiele fein schneiden, zugeben. Gurke längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit dem Dressing mischen.
4. Restliches Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets halbieren, salzen, pfeffern. Im heißen Fett von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen. Mit Fisch, Sauce und Gurkensalat anrichten. Mit restlichen abgezupften Dillspitzen bestreuen.

Gebratener Kürbis mit Kalbsleber-Saltimbocca

(für 2 Portionen)

3 Scheiben Kalbsleber, a' ca. 130 g
6 Scheiben Tiroler Speck, 75 g
12 Salbeiblätter
500 g Butternusskürbis
60 g Schalotten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 TL getrockneter Majoran
100 g Kirschtomaten
120 ml Kalbsfond
2-3 EL alter Aceto balsamico
1 EL Sojasauce
Zucker
2 Stiele krause Petersilie



1. Kalbsleberscheiben quer halbieren und trocken tupfen, je 1 Scheibe Speck um 1 Stück Kalbsleber wickeln und mit einem Zahnstocher feststecken, dabei auf jede Seite 1 Salbeiblatt befestigen. Fleisch abgedeckt beiseitestellen.
2. Kürbis schälen und erst in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann in Würfel schneiden. Schalotten halbieren und quer in feine Halbringe schneiden.
3. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis und Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 8-10 Minuten bissfest braten, dabei häufig wenden. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller warm stellen. Pfanne auswischen.
4. Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten hellbraun braten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller warm stellen.
5. Tomaten waschen und in derselben Pfanne im Bratfett bei starker Hitze braten, bis sie platzen. Mit Fond und Balsamico ablöschen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Mit Sojasauce und 1 Prise Zucker abschmecken. Kalbsleber mit Kürbis und Aceto-Balsamico-Sauce anrichten. Petersilienblätter über den Kürbis zupfen.

Tomatensorbet mit Knusperstangen

(für 8 Portionen)

Tomatensorbet:

500 g Flaschentomaten
1 Vanilleschote
3 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft
3 Streifen fein abgeschälte Orangenschale
2 kleine Dosen geschälte Tomaten, a' 400 g
100 g Zucker
50 g Glucose Sirup

Minzesirup:

½ Bio-Zitrone, 80 g Zucker, 5 Stiele Minze

Knusperstangen:

100 g Mehl, 50 g Zucker
Mark von ½ Vanilleschote, 50 g Butter, kalt in kleinen Stücken
Salz
2 Platten TK-Blätterteig (20x10)
1 Eigelb, 1 EL Schlagsahne



1. Für das Sorbet Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Tomaten darin 3-4 Minuten dünsten. Mit Orangensaft ablöschen, Orangenschale, Vanillemark, -schote und Dosen Tomaten zugeben. Einmal aufkochen. Bei kleiner Hitze 20-30 Minuten einkochen lassen.
2. Masse durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Zucker und Glucose Sirup zugeben und einmal aufkochen. Sorbet Masse abkühlen lassen. Dann in einer Eismaschine 30 Minuten gefrieren lassen. Sorbet in eine Schale geben und im Tiefkühler 1-2 Stunden nachfrieren lassen.
3. Für den Minzesirup Zitrone in Scheiben schneiden. Mit Zucker und 80 ml Wasser einmal aufkochen. 8-10 Minuten sirupartig einkochen lassen, durch ein feines Sieb in eine andere Schüssel gießen. Minzblätter fein schneiden und mit dem Sirup mischen. Bis zum Servieren beiseitestellen.
4. Für die Knusperstangen Mehl, Zucker, Vanillemark, Butter, 1 Prise Salz und 1 EL kaltes Wasser zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Streusel 30 Minuten kaltstellen.
5. Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 30x12 cm große Rechtecke ausrollen. Ränder begradigen. Platten längs in 4 a' 3 cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eigelb mit der Sahne verquirlen. Die Teigstreifen mit der Eigelbmischung bestreichen und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten hellbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6. Vom Sorbet jeweils zwei Nocken abstechen, in Schalen verteilen, mit Minzesirup beträufeln und mit Knusperstangen servieren.