

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**3. September – 29. Oktober 2018**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Crostini, Harissa, Chorizo und Campari,  
Zutaten einer Mittelmeer-Safari!**  
**22. Oktober 2018**

**Gefüllte Tomaten mit Brotfüllung**

**Kartoffel-Lauch-Suppe mit Pfifferlingen und Champignon-Crostini**

**Harissa-Lachs auf Fenchelsalat**

**Maishähnchenbrust mit Chorizo gefüllt und karamellisiertem Radicchio**

**Orangencreme mit Campari-Gelee**

## Gefüllte Tomaten mit Brotfüllung

(für 8 Portionen)

8 Strauchtomaten a' ca. 100 g  
150 g Baguette  
130 g Butter  
Salz  
30 g Basilikum  
20 g italienischer Hartkäse  
3 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
Pfeffer  
2-3 TL Kakaopulver  
1 TL rosenscharfe Paprika



1. Tomaten putzen, waschen und jeweils den Deckel abschneiden. Das Innere der Tomaten mit einem kleinen Kugelausstecher oder Teelöffel über einem feinen Sieb auslösen, dabei den Saft auffangen. Den festen Inhalt der Tomaten durch das Sieb streichen und mit dem Saft auffangen. Tomatensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Tomaten mit der offenen Seite auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Brot in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Brotwürfel zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Brotwürfel leicht mit Salz würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit dem Käse in einer Küchenmaschine fein pürieren.
3. Tomatensaft mit Öl und Essig in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Brotwürfel in eine Schüssel geben, mit Tomatensaft, Basilikum-Parmesan-Püree, Kakao und Paprikapulver gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Tomaten füllen, leicht andrücken, Tomatendeckel auf die Füllung setzen und leicht andrücken. Gefüllte Tomaten in einer leicht geölten Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 18-20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

## Kartoffel-Lauch-Suppe mit Pfifferlingen und Champignon-Crostini

(für 4 Portionen)

### Crostini:

300 g braune und weiße Champignons  
1 Schalotte, 25 g Hartkäse, 2 EL Olivenöl  
1 gestrichener TL Fenchelsaat  
Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Baguette (a' 2 cm Dicke)

### Kartoffelsuppe:

400 g Pfifferlinge, 700 g Lauch, 2 Schalotten  
250 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
30 g Butter, 400 ml Gemüsebrühe  
350 ml Milch, 1 Lorbeerblatt, ½ Muskatblüte  
Salz, 150 ml Schlagsahne, 5 Stiele Bohnenkraut  
2 El Olivenöl, Piment d' Espelette



1. Für die Crostini die Champignons putzen, dann am besten in der Küchenmaschine portionsweise nicht zu fein zerkleinern. Schalotte fein würfeln. Käse fein reiben.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pilze zugeben und bei starker Hitze unter häufigem Rühren 6-8 Minuten braten.
3. Inzwischen Fenchelsaat im Mörser mittelfein zerstoßen. Champignons in eine Schüssel geben, Fenchel und Käse untermischen. Mischung mit Pfeffer und eventuell Salz würzen und beiseitestellen.
4. Für die Suppe die Pfifferlinge putzen, große Exemplare halbieren. Lauch putzen und der Länge nach halbieren. Das Weiße und Hellgrüne in 1 cm dicke Stücke schneiden, kurz waschen und abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Butter in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Lauch und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch zugeben und zugedeckt aufkochen.
6. Lorbeerblatt mit einer Schere mehrmals einschneiden. Muskatblüte und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Lorbeer und Gewürzmischung zur Suppe geben und bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
7. Inzwischen die Baguettescheiben auf dem Rost unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pilzmischung auf den Crostini verteilen.
8. Für die Suppe die Sahne steif schlagen. Bohnenkrautblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, restliche Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pfifferlinge zugeben und bei starker Hitze 5 Minuten braten, dabei häufig wenden. Bohnenkraut untermischen, die Pfifferlinge salzen und beiseitestellen.
9. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Nochmals erhitzen, mit Piment d' Espelette würzen. Schlagsahne kurz unterpürieren. Suppe mit Pfifferlingen anrichten und mit Champignons-Crostini servieren.

## Harissa-Lachs auf Fenchelsalat

(für 2 Portionen)

### Lachs:

2 TL Harissa, 2 EL neutrales Öl  
2 Lachsfilets, a' 200 g, Salz

### Salat:

2 kleine Fenchelknollen a' 250 g  
80 g weiße Zwiebeln  
Salz  
75 g cremiger Schafskäse,  
Piment d' Espelette  
1 Salzzitrone (60 g)  
4 Stiele Pfefferminze  
6 Stiele glatte Petersilie  
40 g Granatapfelkerne



1. Für den Lachs Harissa-Paste und Öl verrühren. Lachs damit rundum bestreichen. In einer ofenfesten Form beiseitestellen.
2. Für den Salat Fenchel putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Fenchel in sehr feine Scheiben hobeln. Zwiebel in feine Scheiben hobeln, mit dem Fenchel und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Mit den Händen kräftig 2 Minuten durchkneten.
3. Joghurt und Schafskäse mit dem Schneidstab in einem Rührbecher pürieren, mit den Fenchel-Zwiebeln mischen und mit Piment d' Espelette würzen.
4. Salzzitrone längs achteln und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Salzzitrone und Kräuter unter den Fenchelsalat heben. Salat abgedeckt beiseitestellen.
5. Lachs mit Salz würzen und in der Form im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten braten. Granatapfelkerne unter den Fenchelsalat heben, Salat eventuell nachwürzen und mit dem Harissa-Lachs anrichten.

## Maishähnchenbrust mit Chorizo gefüllt und karamellisiertem Radicchio

(für 4 Portionen)

4 Maishähnchenbrüste  
16 dünne Scheiben Chorizo  
2 TL Feigensenf  
2 TL weißer Portwein  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Rohrzucker  
50 g Butter  
2 Radicchio  
100 g Pinienkerne  
Pfeffer  
Salz  
Olivenöl  
Balsamico



1. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig anheben und in Richtung des Knochens ziehen. Anschließend in das freiliegende Fleisch vier gleichmäßige Schnitte vornehmen. Dabei sollte das Fleisch nur eingeschnitten werden. Chorizo-Scheiben einrollen und jeweils ein Röllchen in einen Einschnitt stecken. Anschließend die Haut wieder über das Fleisch schieben.
2. Feigensenf mit Portwein glattrühren und mit einem Pinsel auf die Brüste auftragen. Von allen Seiten würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste zuerst auf der Hautseite anbraten. Nach etwa 4 Minuten wenden und weitere 5 Minuten braten. Im Ofen bei 120 Grad ca. 10 Minuten fertig garen.
3. Radicchio halbieren, waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Pinienkerne ohne Fett rösten. In einer Pfanne Butter und Zucker leicht karamellisieren lassen. Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und reduzieren, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Radicchio für 2 Minuten darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Pinienkerne unterheben und mit etwas Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Orangencreme mit Campari-Gelee

(für 4 Portionen)

3 ½ Blatt weiße Gelatine  
1 große Orange  
2 Kardamomkapseln  
60 g Zucker  
200 g Schmand  
3-4 EL Orangenlikör  
200 ml Schlagsahne  
40 ml Campari



1. Drei Gelatineblätter in Wasser einweichen. Orange waschen, trocken tupfen und die Schale dünn abreiben. Kardamomkapseln andrücken. Orange auspressen. (ca. 150 ml Saft)
2. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen, Kardamomkapseln zugeben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Orangenschale zugeben, Topf beiseitestellen, 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Gelatine ausdrücken und im lauwarmen Orangensirup auflösen. Schmand und Orangenlikör mit dem Schneebesen zügig unterrühren. Kaltstellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt.
3. Sahne steif schlagen und mit dem Teigspatel sorgfältig unterheben. Orangencreme auf 4 Gläser (a' 200 ml Inhalt) verteilen. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 4 Stunden kaltstellen.
4. Für das Gelee restliche Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Campari in einem kleinen Topf erwärmen und die tropfnasse Gelatine darin auflösen. Abkühlen lassen und je 1 EL auf der Orangencreme verteilen. Kaltstellen, bis der Campari geliert.