

Volkhochschule Ellerau
Mittelmeerküche
8.April – 27.Mai 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Frühling in 5 Gängen,
im Ofen ein paar Längen!
15. April 2019**

Joghurt-Gurken-Suppe mit Riesengarnelen

Pilz-Risotto mit Bärlauch-Öl

Kräuter-Kabeljau

Hähnchenbrust auf Spinat mit Zucchini-Tomaten-Reis

Rhabarber-Mohn-Kuchen

Joghurt-Gurken-Suppe mit Riesengarnelen

(für 2 Portionen)

60 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
150 g mehlig kochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsefond
Fleur de sel, Pfeffer
120 g Mini-Salatgurke
4 Riesengarnelenschwänze, ohne Schale
350 g Joghurt, 3,5%
2 TL Mehl, ½ TL abgeriebene Zitronenschale
Chiliflocken, Schwarzkümmel, 4 Stiele Kerbel



1. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und mit Fond auffüllen. Mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. 10 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Gurke in feine Würfel schneiden. Riesengarnelen längs halbieren, evtl. den Darm entfernen und jede Hälfte quer halbieren.
3. Joghurt mit Mehl verrühren. Suppe von der Herdplatte ziehen. (Sie darf nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus). Joghurt mit einem Schneebesen schnell einrühren. Suppe mit Zitronenschale, Fleur de sel und Pfeffer abschmecken.
4. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze knapp 1 Minute braten. Suppe in tiefe Teller füllen. Garnelen und Gurken darauf verteilen und mit etwas Chili und Schwarzkümmel bestreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit abgezapften Kerbelblättern garnieren. Sofort servieren. Dazu passt Baguette.

Pilz-Risotto mit Bärlauch-Öl

(für 4 Portionen)

Risotto:

60 g Schalotten, 200 g kleine Champignons
200 g kleine Kräuterseitlinge
2 frische Lorbeerblätter
3 Streifen Zitronenschale
1 EL Öl, 30 g Butter, 250 g Risotto-Reis
Salz, 120 ml weißer Wermut
550 ml heißen Gemüsefond
1 Belper Knolle, ca. 70 g, ersatzweise Parmesan

Bärlauchöl:

40 g Bärlauch, Piment de Espelette
3 EL neutrales Öl, 2 EL Olivenöl



1. Schalotten fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Lorbeerblätter mit einer Schere mehrfach einschneiden. Lorbeer und Zitronenschale zu einem kleinen Bündel zusammen binden.
2. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pilze in einer Pfanne in etwas Butter kurz anbraten. Reis und Pilze in den Topf geben und unterrühren. Salzen. Wermut zugeben und 2 Minuten einkochen lassen. Das Lorbeer-Zitronenbündel zugeben. Den Fond nach und nach angießen, bis das Risotto die richtige Konsistenz hat.
3. Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken schleudern und die Stiele auf 2 cm kürzen. Bärlauch grob schneiden. Mit 2 Prisen Piment de Espelette und Öl in einem Rührbecher fein pürieren. Olivenöl nur kurz unterpürieren. Bärlauchöl beiseite stellen.
4. Das Kräuterbund entfernen. Risotto mit dem Bärlauchöl anrichten. Belper Knolle am besten mit einem Trüffelhobel darüber hobeln.

Kräuter-Kabeljau

(für 8 Portionen)

50 g weiße Zwiebel
2 große Bund glatte Petersilie (100 g)
15 Stiele Dill
1 Limette
80 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1-2 TL Koriandersaat
1 Seite Kabeljaufilet mit Haut (800 – 900 g)



1. Für die Kräutermischung Zwiebel fein würfeln. Petersilie und Dill mit den Stielen sehr fein hacken. Limette waschen, trocken tupfen. Limettenschale fein abreiben, Limettensaft auspressen. Alles mit dem Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung abdecken und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Koriander im Mörser fein mahlen. Fischfilet auf der Hautseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fischfilet mit Koriander bestreuen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung gleichmäßig darauf verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 18-20 Minuten garen. Sofort servieren.

Hähnchenbrust auf Spinat mit Zucchini-Tomaten-Reis

(für 2 Portionen)

Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut, a' ca. 200 g
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 gehäufte TL getrockneter Oregano, Salz



1. Für die Hähnchenbrust die Hähnchenbrüste jeweils 4-5mal quer einschneiden. Mozzarella trocken tupfen, halbieren und je in 4-5 Scheiben schneiden. Jeweils 1 Mozzarella-Scheibe und 2 Basilikumblätter in einen Einschnitt stecken. Beiseite stellen.
2. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 5 mm dünne Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Muskatblüte und etwas Salz im Mörser fein zerkleinern.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Spinat und Muskatsalz zugeben. Zugedeckt bei starker Hitze in 3-4 Minuten in sich zusammen fallen 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 Zucchinireis die 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 Zucchinireis 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
(Springform 26 cm)



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, glatt streichen, 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 beiseite stellen.
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.