

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
7. April – 27. Mai 2019
www.kochen-mit-klaus.de

**Spargel, Lachs, Polentakuchen,
danach kann man lange suchen!**
29. April 2019

Cremige Lauch-Zucchini-Suppe

Spinat-Blätterteig-Tarte mit Ei

Lachs mit Panko-Zitronenbröseln und Dill-Reis

Spargelragout mit Kalbsfrikadellen

Polenta-Orangen-Kuchen

Cremige Lauch-Zucchini-Suppe

(für 4 Portionen)

700 g Lauch
300 g Zucchini
120 g Kartoffeln
2 Schalotten
1 Muskatblüte (teelöffelgroß)
Salz
25 g Butter
2 Lorbeerblätter
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Milch
400 g weiße Bohnen aus der Dose
Piment de Espelette
2 EL Zitronensaft
2 Beete violette Shiso-Kresse
einige Spritzer Aceto Balsamico



1. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Das Weiße und Hellgrüne quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Zucchini putzen und waschen, der Länge nach vierteln und quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten in Würfel schneiden. Muskatblüte mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Lauch, Zucchini und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Lorbeer, Gemüsebrühe und Milch zugeben und zugedeckt aufkochen. Mit Muskatsalz würzen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
3. Lorbeer aus der Suppe entfernen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Bohnen zugeben und erhitzen, Suppe mit Piment de Espelette und Zitronensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Kresse und Aceto Balsamico anrichten.

Spinat-Blätterteig-Tarte mit Ei

(für 8 Stücke)

100 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Spinat
20 g Butter
Salz
frisch geriebener Muskat
250 g Ricotta
40 g Semmelbrösel
40 g Parmesan, fein gerieben
3 Eier
2 Eigelb
275 g Blätterteig 8Kühlregal)
1 Beet rote oder grüne Kresse
1 TL Pulbiber



1. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Spinat zugeben und 1 Minute unter Rühren dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Spinat mit Salz und Muskat würzen. Spinat in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen beziehungsweise stark ausdrücken, dann abkühlen lassen.
2. Spinat in einer Schüssel mit Ricotta, Semmelbröseln, 1 Ei und 1 Eigelb verrühren, mit Salz würzen. Blätterteig auf einem mit Backpapier belegtem Backblech entrollen. Spinat-Ricotta-Masse auf dem Teig verteilen, dabei rundum ca. einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Teigränder über die Spinat-Ricotta-Masse klappen und leicht andrücken. Restliches Eigelb mit 1 TL Wasser verrühren und die Teigränder damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Tarte aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen restliche Eier in kochendem Wasser 8 Minuten garen. Eier abschrecken, pellen, in kleine Stücke schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Tarte in Stücke schneiden, auf einer Platte mit Eiern, Kresse und Pulbiber anrichten und servieren.

Lachs mit Panko-Zitronen-Bröseln und Dill-Reis

(für 4 Portionen)

200 g Langkornreis

Salz

40 g Panko-Brösel

2 Zitronen

Ästchen von 4 Stielen Dill, gehackt

8 EL Olivenöl

Pfeffer

4 Lachsfilets a' 150 g



1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Panko-Brösel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, andere Zitrone in Spalten schneiden. Panko-Brösel, Zitronenschale und die Hälfte vom Dill mit 4 EL Öl in einer Schale mischen und mit Pfeffer würzen.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachsfilet darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 30 Sekunden braten und mit Salz würzen. Bröselmasse auf den Lachsfilets verteilen und leicht andrücken. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der Mittleren Schiene 8-10 Minuten garen.
3. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Reis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen Dill unterrühren. Lachs mit Reis und Zitronenspalten auf Tellern anrichten und servieren.

Spargelragout mit Kalbsfrikadellen

(für 6 Portionen)

Spargelragout:

1500 g weißer Spargel, Zucker
50 g Butter, 40 g Mehl
150 ml Schlagsahne
60 g Kapern in Lake
Pfeffer, 5 Stiele Estragon
2-3 EL Zitronensaft

Kalbsfrikadellen:

2 Zwiebeln, 6 Stiele glatte Petersilie
6-8 Stiele Majoran
60 g altbackenes Weißbrot, 100 ml Milch
2 EL neutrales Öl
500 g Kalbshackfleisch, 5 Eier
Salz, Pfeffer



1. Für die Frikadellen Zwiebeln fein würfeln. Petersilien- und Majoranblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. 1 TL Petersilie zum Bestreuen beiseite stellen. Brot in Milch und 100 ml lauwarmem Wasser einweichen, zwischendurch 1mal wenden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, die Petersilien- und Majoranblättchen zugeben und kurz mitdünsten. Brot gut ausdrücken. Hack mit Brot, 1 Ei und der Zwiebel-Kräuter-Mischung in einer Schüssel gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 4 Frikadellen formen und sie abgedeckt für 15 Minuten mit Folie bedeckt kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in einem breiten Topf mit Wasser bedecken, mit Salz und 1 TL Zucker würzen. Spargel aufkochen, 1 Minute sprudelnd kochen lassen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Spargel aus dem Wasser nehmen, die Stangen in je 3-4 Stücke schneiden.
3. Butter in einem breiten Topf zerlassen. Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Nach und nach mit 800 ml Spargelwasser auffüllen. Unter Rühren aufkochen, Sahne zugeben und dann bei mittlerer bis milder Hitze 30 Minuten einkochen lassen. Kapern und 2-3 EL Kapernwasser zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Estragonblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Spargelstücke in die fertige Sauce geben.
4. Inzwischen restliches Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der untersten Schiene in 15 Minuten fertig garen.
5. Das Spargelragout mit Zitronensaft abschmecken und mit Estragonblättchen bestreuen. Mit den Kalbsfrikadellen servieren.

Polenta-Orangen-Kuchen

(für 16 Stücke)

2 kleine Orangen
200 ml Sonnenblumenöl
260 g englische Orangenmarmelade
mit Orangenschale
4 Eier
180 g Zucker
90 g Mehl
180 g Polenta
1 Pk. Backpulver
100 g gehackte Walnüsse
100 g Zucker
100 ml Orangensaft
50 g gehackte Pistazien



1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Orangen waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Orangen halbieren, den Saft auspressen. Schale und Saft mit Öl, 200 g Orangenmarmelade und Eiern glatt rühren. In einer Rührschüssel 80 g Zucker, Mehl, Polenta und Backpulver mischen, den Orangen-Ei-Mix zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Saftpfanne gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.
2. Inzwischen restlichen Zucker und 100 ml Orangensaft in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und die restliche Marmelade einrühren.
3. fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem Orangensirup tränken. Mit Pistazien bestreuen und vollständig auskühlen lassen. Polenta-Orangen-Kuchen in Würfel schneiden und servieren. Dazu passt griechischer Joghurt.