

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

**Spargel, Kabeljau und Hähnchenbrust,
für jeden Koch die große Lust!**
6. Mai 2019

Grüner Ofenspargel mit Parmesanstreuseln und Zitronendip

Rührei en Cocottes

Kabeljau-Rhabarber-Ceviche

Spargelbruch mit Buchweizen und Hähnchenbrust

Schokoladen-Fondant mit Orangen, Kaffeeöl und Gewürznüssen

Grüner Ofenspargel mit Parmesanstreuseln und Zitronendip

(für 4 Personen)

Streusel:

4 Stiele Kerbel
100 g Mehl
60 g frisch geriebener Parmesan
70 g kalte Butter in Stückchen
Salz und Schwarzer Pfeffer

Spargel:

1000 g grüner Spargel
3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Dip:

150 g Quark, 20%
100 g Naturjoghurt, 1,5%
abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer



1. Für die Parmesanstreusel den Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen abzupfen und hacken.
2. Den Kerbel in einer Schüssel mit Mehl, Parmesan, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und der kalten Butter zu Streuseln verkneten. Die Streusel bis zur Verwendung kalt stellen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien. Die Stangen auf ein Backblech geben, dann salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vorsichtig vermengen und die Stangen flach nebeneinander legen. Ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
4. Die Spargelstangen wenden und die Parmesanstreusel darauf streuen. Alles in ca. 15 Minuten goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit für den Dip Quark, Joghurt, Zitronenschale und Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Backblech aus dem Backofen nehmen und den Ofenspargel mit den Parmesanstreuseln vorsichtig auf Teller verteilen. Alles mit dem Zitronendip anrichten und am besten sofort servieren.

Rührei en cocottes

(für 4 Gläser a' 250 ml)

100 g Tomaten
1 Stiel Dill
2 Stiele Basilikum
1 Stiel glatte Petersilie
4 Eier
5 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1 Msp. gemahlener Piment
2 TL Olivenöl



1. Aus den Tomaten den Stielansatz mit einem spitzen Messer entfernen. Tomate an der gegenüberliegenden Seite über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser blanchieren, herausheben und abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Dillspitzen, Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
2. 4 ofenfeste Gläser mit wenig Butter fetten. Eier in einer Schüssel mit Sahne verquirlen. Tomaten, Dill, Basilikum und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Masse in die Gläser füllen. Gläser in eine Auflaufform stellen. Form mit kochendem Wasser auffüllen, bis die Gläser ca. 3 cm tief im Wasser stehen.
3. Rühreier im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15-18 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Rühreier mit Olivenöl beträufelt servieren.

Kabeljau-Rhabarber-Ceviche

(für 4 Portionen)

400 g Kabeljau
1 kleine rote Pfefferschote
1 kleine rote Zwiebel
100 ml Limettensaft, frisch gepresst
250 ml naturtrüber Rhabarbersaft
1 Stange Staudensellerie
200 g Gurke
3 Stiele glatte Petersilie
1 feste Avocado
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



1. Fisch in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Limetten- und Rhabarbersaft mischen. Zwiebeln, Pfefferschoten und Fisch zugeben und 20 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Inzwischen Sellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Avocado schälen, das Fruchtfleisch längs halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Avocado, Gurke, Sellerie und Fisch auf Tellern anrichten und mit dem Sud auffüllen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Spargelbruch mit Buchweizen und Hähnchenbrust

(für 4-6 Portionen)

1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Raz el Hanout
9 EL Olivenöl
2 Hähnchenbrüste, a' ca. 220 g mit Haut
125 g Buchweizen, 1 frisches Lorbeerblatt
2 TL Apfelessig, Salz, 600 g Blumenkohl
1 Bio-Zitrone, Pfeffer
1 rote Paprikaschote, 220 g, 2 Datteln mit Kern
100 g TK-Erbsen, 300 g feiner grüner Spargel
1000 g weißer Spargelbruch, 1 EL Butter
150 g griechischer Joghurt, 10% Fett
3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure



1. Für die Hähnchenbrust ½ TL Paprikapulver, Raz el Hanout und 1 EL Öl in einer Schale verrühren, Hähnchenbrüste damit einreiben, mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde kalt stellen.
2. Inzwischen 1 EL Öl im Topf erhitzen, Buchweizen darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anrösten. Lorbeer und 200 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei mildester Hitze 12-15 Minuten knackig garen. Buchweizen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Öl und 1 TL Essig verrühren, mit Salz würzen und zugedeckt in der Schüssel beiseite stellen.
3. Blumenkohl putzen, Blätter und Strunk entfernen. Kohl in Röschen schneiden, waschen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, mit dem Sparschäler die Schale dünn abschälen. Im breiten Topf mit Dämpfeinsatz soviel Salzwasser mit der Zitronenschale aufkochen, dass der Topf zu 1/3 gefüllt ist. Blumenkohl im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt in 7-10 Minuten garen, Garprobe machen. Im Dämpfer warm halten.
4. Für die Hähnchenbrust 2 EL Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin auf der Hautseite ca. 1 Minute braten, dabei mit Salz würzen. Hähnchenbrust wenden, erneut leicht salzen und mit Pfeffer würzen. Hähnchenbrust im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad 18 Minuten garen.
5. Inzwischen Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen. Paprikaviertel quer in 1 cm dicke Streifen schneiden. Datteln entkernen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Datteln und restliches Paprikapulver zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in 2-3 Minuten bissfest fertig garen. Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Öl und Pfeffer verrühren und zugedeckt in der Schüssel beiseite stellen.
6. Spargel waschen (eventuell schälen) und gut abtropfen lassen. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5-7 Minuten garen, mit Salz würzen. Inzwischen Joghurt mit Mineralwasser und Salz mit dem Schneebesen verrühren.
7. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Buchweizen, Erbsen, Blumenkohl, Paprika, Datteln und Spargel auf vorgewärmte Teller geben, Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Mit etwas Joghurtsauce anrichten und servieren.

Schokoladen-Fondant mit Orangen, Kaffeeöl und Gewürznüssen

(für 6 Portionen)

5 Kardamomkapseln
20 g Espresso-Bohnen
250 ml mildes Olivenöl
200 g Zartbitter-Schokolade, 64%
100 ml mildes Olivenöl
1 gehäufte TL fein abgeriebene
Orangenschale
1 Ei, 2 Eigelbe
50 g Zucker
20 g Haselnusskerne
20 g geschälte Mandeln
10 g Pinienkerne
1 TL Koriandersaat
½ TL Fenchelsaat, ½ Zimtstange
10 rote Kampot Pfefferkörner, 1 Pk. Vanillezucker
15 g geröstete Kakaobohnen, 3 Orangen, Fleur de sel



1. Kardamomkapseln mit der breiten Messerseite aufdrücken, Samen herauslösen. Kardamom, Espresso-Bohnen und 150 ml Öl im kleinen Topf bei milder Hitze auf 70 Grad erhitzen. 20 Minuten beiseite ziehen lassen.
2. Kastenform (20 cm) mit Backpapier auslegen. Schokolade in Stücke brechen und mit dem restlichen Öl in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen, dabei gelegentlich umrühren. Schokolade vom Wasserbad nehmen, Orangenschale unterrühren. Ei, Eigelbe und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten hellgelb und schaumig aufschlagen. Bei niedrigster Stufe Schokolade unterrühren. In die Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen. Abgedeckt bis zur Verwendung kühl, nicht kaltstellen.
3. Haselnüsse auf dem Blech im Backofen bei 190 Grad 8-9 Minuten rösten. Auf ein Küchentuch geben, Haut damit abreiben. Mandeln und Pinienkerne auf dem Blech 5-6 Minuten hellbraun rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Koriander, Fenchel und Zimt in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mit Pfeffer und Vanillezucker in den Blitzhacker geben, fein hacken. Nussmischung und Kakaobohnen grob hacken, mit den Gewürzen mischen. Abgedeckt beiseite stellen.
4. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, im Sieb kurz abtropfen lassen. Fondant in Stücke schneiden, mit 1 Prise Fleur de sel bestreuen. Mit Gewürznüssen, Orangenfilets und Kaffeeöl beträufelt anrichten.
5. Tipp: Die Kakaobohnen lassen sich durch Bitterschokolade mit mindestens 70% ersetzen.