

**Volkshochschule Ellerau**  
**Mittelmeerküche**  
**8. April – 27. Mai 2019**  
[www.kochen-mit-klaus.de](http://www.kochen-mit-klaus.de)

**Mesclun, Scamorza, Coca, Polenta, Zabaione,  
italienisch-spanisch, mit Fleisch oder ohne?**  
**20. Mai 2019**

**Kartoffel-Tonnato mit Mesclun-Salat**

**Erbsen-Lauch-Suppe mit Scamorza-Brotstreifen**

**Kabeljau in Polenta-Kruste**

**Spitzpaprika-Linsen-Coca mit Schafskäse**

**Zabaione mit Espresso und Amarettini**

## Kartoffel-Tonnato mit Mesclun-Salat

(für 4 Portionen)

1000 g mittelgroße neue Kartoffeln  
3 Lorbeerblätter  
Salz  
150 g Thunfisch in Öl  
2 Sardellenfilets in Öl  
50 ml Geflügelfond  
6 EL Zitronensaft  
200 g Mayonnaise  
10 EL Olivenöl  
Pfeffer, Zucker  
Cayennepfeffer  
5 EL Sonnenblumenkerne  
1 TL mittelscharfer Senf  
10 Radieschen  
100 g Mesclun-Salat-Mischung  
20 Kapernäpfel



1. Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält mit Lorbeerblättern in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten weich garen.
2. Inzwischen Thunfisch und Sardellen abtropfen lassen, dann mit Fond und 4 EL Zitronensaft im Blitzhacker fein pürieren. Mayonnaise, 6 EL Öl, Salz, Pfeffer, je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer zugeben und glatt rühren. Sauce abschmecken und beiseite stellen.
3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und pellen.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Für das Salatdressing restliches Öl mit restlichem Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel im Sieb abtropfen lassen.
6. Kartoffeln quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Salat, Kapernäpfel und Radieschen mit dem Dressing mischen und auf den Kartoffelscheiben verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

## Erbsen-Lauch-Suppe

(für 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe  
500 g Lauch  
2 EL Olivenöl  
300 g TK-Erbsen  
800 ml Gemüsebrühe  
75 g Scamorza  
3 längliche Scheiben Bauernbrot, ca. 150 g  
Salz, Pfeffer  
4 Stiele Majoran  
1-2 EL milder Weißweinessig



1. Knoblauch grob würfeln. Lauch putzen, waschen und grob in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Erbsen und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen den Scamorza grob reiben. Brot der Länge nach in 2-3 cm breite Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Scamorza bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von unten 3-4 Minuten goldbraun rösten.
3. Majoranblätter von den Stielen zupfen und bis auf einige Blätter in die Suppe geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit restlichem Majoran garnieren. Knusprige Brotstangen dazu servieren.

## Kabeljau in Polenta-Kruste

(für 4 Portionen)

700 g fest kochende Kartoffeln  
Salz, 1 Ei  
1 EL Mehl, Pfeffer  
100 g Instant- Polenta  
1 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen  
100 ml Schlagsahne  
5 EL Zitronensaft  
Zucker  
4 Kabeljaufilets a' 150 g  
2 EL neutrales Öl  
80 g Butter  
50 g Kapern  
½ Bund Schnittlauch in Röllchen



1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Im Topf in kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Ei verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und in einen tiefen Teller geben. Polenta ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
3. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen. Radieschen putzen, waschen, vierteln. Sahne und 2-3 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beiseite stellen.
4. Kabeljaufilets trocken tupfen, mit restlichem Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Fischfilets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Fischfilets anschließend durch das Ei ziehen, zum Schluss in Polenta wenden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets darin bei starker Hitze goldbraun anbraten. Wenden und auf der anderen Seite anbraten. Fischfilets vorsichtig auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 5 Minuten garen.
6. Pfanne mit Küchenpapier säubern, Butter darin zerlassen. Kapern zugeben. Kartoffeln und Radieschen in der Kapernbutter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fischfilet anrichten. Salat mit Sahne-Dressing mischen, mit Schnittlauch bestreuen und dazu servieren.

## Spitzpaprika-Linsen-Coca mit Schafskäse

(für 4-6 Portionen)

200 g Mehl (Typ 405)  
200 g Mehl (Type 550)  
10 g frische Hefe, Zucker  
1 Eigelb  
140 ml Olivenöl, Salz  
100 g Berglinsen  
5 EL Sherry-Essig, Pfeffer  
1 EL mildes geräuchertes Paprikapulver  
400 g weiße Zwiebeln  
400 g rote Spitzpaprika  
1 kleine gelbe und eine kleine grüne Paprikaschote  
3 Knoblauchzehen, 1 grüne Pfefferschote  
400 g Tomaten, 5 Stiele glatte Petersilie  
1 Zweig Rosmarin, 200 g Schafskäse



1. Beide Mehlsorten in der Schüssel der Küchenmaschine mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. 40 ml Wasser, zerbröselte Hefe und 1 TL Zucker in die Mulde geben, leicht verrühren und abgedeckt 10 Minuten gehen lassen.
2. Eigelb, 80 ml Olivenöl, 1 ½ TL Salz und 140 ml Wasser zum Hefeansatz geben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine auf niedrigster Stufe 10 Minuten zu einem glatten glänzenden Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. Inzwischen die Linsen nach Packungsanweisung bissfest garen. Essig, ½ TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Essigmischung mischen.
4. Zwiebeln in Spalten schneiden. Spitzpaprika und alle Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen bzw. vom Zweig abzupfen und grob schneiden.
5. 30 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Pfefferschote und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Tomaten, Petersilie und Rosmarin zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, 5 Minuten einkochen lassen. Paprikagemüse aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
6. Teig auf einem mit Mehl bestäubten Backpapierbogen in Backblechgröße ausrollen. Teig mithilfe des Backpapiers auf ein Backblech ziehen, Teigränder am Rand des Blechs festdrücken.
7. Linsen unter das Paprikagemüse mischen und auf dem Teig verteilen. Schafskäse zerbröckeln, auf dem Gemüsebelag verteilen. Coca mit restlichem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten backen. Coca herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren.

## Zabaione mit Espresso und Amaretti

(für 4 Portionen)

4 Eigelbe, 80 g Zucker  
50 ml Marsala, 50 ml Weißwein  
80 ml frisch gebrühter Espresso  
4 EL zerbröselte Amaretti



Die Eigelbe mit Zucker in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers 2-3 Minuten weiß-schaumig aufschlagen. Marsala und Espresso unterrühren. Über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. In Gläser füllen, mit jeweils 1 EL zerbröselten Amaretti garnieren und servieren.