

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

Finales Kochen
für 15 Wochen!
27. Mai 2019

Spargelsalat mit Ziegenkäse

Ravioli mit Endivie

Papas-Arrugadas mit Mojo und Calamari

Bifteki

Joghurt-Eis mit Melone und Himbeeren

Spargelsalat mit Ziegenkäse

(für 2 Portionen)

350 g sehr dünner weißer Spargel
Salz
1 kleiner Radicchio Treviso
3 EL Honig
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Apfelessig
Pfeffer
2 EL Basilikumöl
6 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
1 EL Pinienkerne
2 Stiele Basilikum
2 Crottin de Chavignol



1. Spargel im unteren Drittel dünn schälen. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob schneiden.
2. Für die Vinaigrette Honig mit Senf, Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Basilikumöl und 4 EL Olivenöl gut verrühren.
3. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 5 Minuten hellbraun braten. In der letzten Minute Rosmarin und Pinienkerne zugeben. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.
4. Käsetaler in eine ofenfeste Pfanne geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von oben 3-4 Minuten gratinieren, bis der Käse gerade eben zu schmelzen beginnt.
5. Salat, Spargel, Pinienkerne und Basilikumblätter mit der Vinaigrette mischen und auf 2 Tellern anrichten, je 1 Käsetaler auf den Salat setzen. Dazu passt Baguette.

Ravioli mit Endivie

Teig:

250 g Mehl, Typ 00, 50 g Grieß, 3 Eier
1 Eigelb zum Bepinseln, Grieß zum Bearbeiten

Füllung und Beilage:

600 g Endiviensalat, 250 g weiße Zwiebeln
60 g Sardellenfilets in Öl
40 g schwarze Oliven, entsteint
250 g Ricotta, 30 g Pinienkerne
100 g Butter, Salz, Pfeffer
1 Eigelb, 20 g Parmesan, fein gerieben
40 g Ricotta salata di bufala (salziger,
gereifter Büffelmilch-Käse)
200 ml Gemüsefond



1. Für den Teig Mehl, Grieß, Eier, Salz und Kurkuma in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit etwas Grieß bestreuen und in einer Schale mit Klarsichtfolie zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Endiviensalat putzen, äußere Blätter entfernen. Salat längs halbieren, bis zum Strunk in 2 cm dicke Streifen schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Sardellen und Oliven getrennt in einem Sieb abtropfen lassen. Ricotta in einem Tuch kräftig ausdrücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Hälfte der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Die Hälfte der Sardellen zugeben, in ca. 2 Minuten zur Paste verrühren. 150 g vom Salat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, offen 3-4 Minuten garen. Masse in einem Sieb abtropfen lassen, dann in einer Schüssel abkühlen lassen. Ausgedrückten Ricotta, Eigelb und Parmesan unterrühren, eventuell leicht mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Teig vierteln. Die Teigstücke nacheinander auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz flach ausrollen, danach mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine bis zur Stufe 6 drehen (60-70 cm lang). Teigplatte mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit den übrigen Teigvierteln genauso verfahren. Füllung in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle geben. Die Füllung in Abständen von 4-5 cm in 12 etwa walnussgroße Portionen nebeneinander auf 2 Teigplatten spritzen. Das Eigelb verquirlen. 2 Nudelplatten mit dem Eigelb bepinseln. Mit der bepinselten Seite nach unten deckungsgleich auf die mit der Füllung belegten Teigplatten legen. Um die Füllung herum und am Rand den Teig andrücken. Mit einem runden Teigausstecher (7 cm) 12 Ravioli ausstechen. Ravioli auf ein mit wenig Grieß bestreutes Backblech legen.
5. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, restliche Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. 20 g Sardellen zugeben und in ca. 2 Minuten zur Paste rühren. Restlichen Salat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz dünsten. Mit Fond auffüllen und weitere 2-3 Minuten leicht knackig garen. Zum Schluss dann noch Pinienkerne und Oliven unterrühren.
6. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Restliche Butter zerlassen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Endiviengemüse und Ravioli auf vorgewärmte Teller geben. Restliche Sardellenfilets und gehobelten Ricotta salata auf die Ravioli geben. Mit Butter beträufelt servieren.

Papa Arrugadas mit Mojo und Calamari

(für 4 Portionen)

500 g rote Paprikaschoten,
50 g geschälte Mandelkerne
5 Stiele krause Petersilie
2 Knoblauchzehen
50 ml Sherry-Essig
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes scharfes Paprikapulver
Salz, 160 ml Olivenöl, Pfeffer
600 g Baby-Calamari
1000 g mittelgroße neue Kartoffeln
300 g Meersalz
3 Stangen Staudensellerie mit Grün
3 Chorizo-Würste a' 90 g
1-2 EL Zitronensaft



1. Für die Mojo Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 15-20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt 10 Minuten ausdämpfen lassen. Dann Paprika häuten und klein schneiden.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Blätter von 2 Stielen Petersilie abzupfen. Petersilienblätter, 1 Knoblauchzehe, Mandeln, Paprika, Sherry-essig, Kreuzkümmel, beide Paprikapulver und 1 ½ TL Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. 130 ml Olivenöl nach und nach untermixen. Mit Pfeffer würzen und beiseite stellen.
3. Haut der Calamari unter fließendem kaltem Wasser abreiben. Die Fangarme und das harte Chitinstück aus dem Körperbeutel ziehen. Tuben von innen unter fließendem Wasser säubern. Fangarme mit einem scharfen Messer knapp über den Augen so vom Kopf trennen, dass sie durch einen schmalen Ring verbunden bleiben. Die Arme in der Mitte festhalten und die Kauwerkzeuge mit dem Zeigefinger von unten herausdrücken. Calamariteile mit Küchenpapier trocken tupfen. Größere Tuben quer halbieren.
4. Kartoffeln sorgfältig waschen. Mit dem Meersalz ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und in ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen und die Kartoffeln offen bei niedriger Hitze 15 Minuten ausdämpfen lassen.
5. Inzwischen restliche Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und quer in feine Scheiben schneiden. Restlichen Knoblauch fein hacken. 2 Chorizo-Würste in Scheiben schneiden. Restliche Wurst häuten und das Brät in Stücke zupfen. Würste in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen, Chorizo-Öl in eine Schale gießen und die Pfanne auswischen.
6. 20 ml Öl in der Pfanne stark erhitzen. Calamari darin in 2 Portionen ca. 1 Minute rundum braten. Herausnehmen, restliches Öl in die Pfanne geben und Knoblauch und Sellerie darin braten. Würste, Calamari und gehackte Petersilie zugeben. 1-2 Minuten unter Schwenken braten. Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben.
7. Kartoffeln, Mojo und Calamari auf Tellern anrichten und mit Sellerieblättern und etwas Chorizo-Öl beträufelt servieren.

Joghurt-Eis mit Melone und Himbeeren

(für 4-6 Portionen)

1 Blatt weiße Gelatine
100 g Zucker
1-2 EL Wermut
500 g griechischer Sahnejoghurt
1 TL fein geriebene Zitronenschale
1 Eiweiß
Salz
500 g Wassermelone
250 g Himbeeren
gemahlene Mandeln nach Belieben



1. Für das Eis Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zucker mit 100 ml Wasser bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten sirupartig einkochen. Sirup beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Wermut stark erhitzen, Gelatine tropfnass zugeben und unter Rühren auflösen. Gelatine zum Joghurt gießen und rasch verrühren. Sirup und Zitronenschale zum Joghurt geben und glatt rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz halbstreif schlagen und unter die Joghurtmasse rühren. Masse in der Eismaschine 30 Minuten gefrieren lassen.
3. Inzwischen Schale und Kerne von der Hälfte der Wassermelone entfernen. Fruchtfleisch und 125 g Himbeeren mit dem Schneidstab in einem Rührbecher fein pürieren, durch ein feines Sieb drücken und kalt stellen.
4. Kurz vor dem Servieren 2 Esslöffel warm abspülen, trocken tupfen und damit Eis in Nocken ausstechen und in Schalen anrichten. Eis mit etwas Sauce beträufeln, gemahlene Mandeln darüber streuen. Restliche Melone in Spalten schneiden und mit den restlichen Himbeeren zum Eis servieren.