

Volkshochschule Ellerau
Mediterrane Küche
28. September – 2. November 2020
www.kochen-mit-Klaus.de

**Ein Neustart wie im Bilderbuch,
wir trotzen dem Corona-Fluch!
28. September 2020**

Gefüllte Paprikaschoten mit Orangen-Safran-Vinaigrette

Lachs-Sashimi mit Avocado-Chili-Creme

Gefüllte Schmorgurken mit Salsiccia

Frischkäse-Blätterteigkissen

Gefüllte Paprikaschoten mit Orangen-Safran-Vinaigrette

(für 4-6 Portionen)

Paprika und Füllung:

- 12 Mini-Paprikaschoten a' 40-50 g, bunte Mischung
- 2 Eier
- 2 Dosen Ölsardinen ohne Gräten a' ca. 90 g Abtropfgewicht
- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

Vinaigrette:

- ½ TL Koriandersaat
- 80 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL Chardonnay-Essig
- 1 Döschen gemahlener Safran
- ¼ TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer
- 8 EL Olivenöl



1. Paprika putzen, waschen und trocken tupfen. Paprikaschoten im Ganzen nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem Vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben ca. 6 Minuten rösten, dabei nach ca. 3 Minuten wenden. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 15 Minuten abdecken, dann vorsichtig häuten. Paprika jeweils einmal längs einschneiden, dabei aber nicht halbieren. Die Kerne durch die Einschnitte herauslösen. Paprika beiseitestellen.
2. Für die Füllung Eier hart kochen, abschrecken, pellen. Eiweiße und Eigelbe getrennt in feine Würfel schneiden. Ölsardinen im Sieb gut abtropfen lassen, in feine Stücke schneiden. Toastbrot in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch andrücken und den Boden einer Pfanne damit ausreiben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel darin goldbraun rösten. In eine Schale geben und abkühlen lassen. Von Basilikum und Petersilie die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Eiweißen, Eigelben und Ölsardinen zu den Toastbrotwürfeln geben und vorsichtig mischen, dabei mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Für die Vinaigrette die Koriandersaat im Mörser fein mahlen. Orangensaft mit Koriandersaat, Essig, Safran, Chiliflocken, ¼ TL Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.
4. Paprikaschoten auf einer Platte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Dazu passt Ciabatta-Brot.

Lachs-Sashimi mit Avocado-Chili-Creme

(für 6 Portionen)

¼ TL Chiliflocken
300 g Avocado
150 g Joghurt, 1,5 % Fett
2 EL Limettensaft
Salz, Zucker
2 Passionsfrüchte
1 TL Akazienhonig
400 g Lachsfilet, Sashimi-Qualität
2 Beete violette Shiso-Kresse



1. Für die Avocadocreme die Chiliflocken im Mörser fein mahlen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in einem Rührbecher mit Joghurt, Limettensaft, Chiliflocken und jeweils 1 Prise Salz und Zucker fein pürieren. Creme sofort mit Folie bedecken und kaltstellen.
2. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauskratzen und mit Honig und einer Prise Salz würzen.
3. Für das Sashimi Lachsfilet mit scharfem Messer mittig längs halbieren, Hälften in 16-18 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lachs auf Tellern anrichten. Kresse von den Beeten schneiden. Avocadocreme in den Spritzbeutel füllen, auf jede Lachsscheibe 3 Tupfen Creme spritzen. Mit Passionsfruchtmark beträufeln. Mit Shiso-Kresse bestreuen und sofort servieren. Restliche Avocadocreme dazu servieren.

Gefüllte Schmorgurken mit Salsiccia

(für 4 Portionen)

Bechamel-Sauce:

1 Schalotte, 100 g Tomate
1-2 EL Butter, 1-2 EL Mehl
400 ml Milch, 1 Lorbeerblatt
Salz,
¼ TL Cayennepfeffer

Gurken:

400 g Salsiccia
(ersatzweise grobe Bratwurst)
4 EL Pinienkerne
1 EL Berberitzen oder Korinthen
3 EL Semmelbrösel
3 EL Magerquark, Pfeffer
1 Ei, 3 kleine Schmorgurken a' ca. 400 g
30 g italienischer Hartkäse
3 Stiele glatte Petersilie



1. Für die Sauce Schalotte halbieren. Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Tomate auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren 30 Sekunden bei milder Hitze anschwitzen. Milch nach und nach zugießen, dabei kräftig mit einem Schneebesenrühren und aufkochen lassen.
2. Schalotten, Lorbeer und Tomaten zufügen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Sauce bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. Schalotten entfernen.
3. Für die Gurken Wurstbrät aus der Pelle lösen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Hälfte der Pinienkerne grob hacken. Wurstbrät, gehackte Pinienkerne, Berberitzen, Semmelbrösel, Quark, ¼ TL Pfeffer und 1 Ei in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.
4. Schmorgurken waschen, trocken tupfen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in einem großen Topf in kochendem Salzwasser 3 Minuten vorkochen. Mit einer Schaumkelle herausheben, trocken tupfen und die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer einreiben.
5. Gurkenhälften mit der Salsiccia-Mischung füllen. Käse fein reiben, die Hälfte davon unter die Sauce rühren. Sauce in eine große ofenfeste Form gießen und die Gurkenhälften hineinlegen. Restlichen Parmesan darüberstreuen. Gurken im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten backen.
6. Für die Gurken Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. Schmorgurken aus dem Ofen nehmen, mit restlichen Pinienkernen und Petersilie bestreuen und servieren.

Frischkäse-Blätterteigkissen

(für 12 Stück)

Streusel:

1 kleiner Zweig Rosmarin
40 g blütenzarte Haferflocken
40 g gemahlene Haselnusskerne
25 g Kokosöl
2 EL Honig
Salz

Blätterteigkissen:

2 Eier
200 g Doppelrahmfrischkäse
50 g Honig
1 EL Speisestärke
6 rechteckige Platten TK-Blätterteig (450 g)



1. Für die Streusel Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Haferflocken und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und in eine Schale füllen. Kokosöl, Honig, Rosmarin und 1 Prise Salz zugeben und gut mischen. Abgedeckt kalt stellen.
2. Für die Füllung 1 Ei trennen. Eigelb mit restlichem Ei in einer Schüssel verquirlen und 3 EL zum Bestreichen beiseite stellen. Restliche Eimischung mit Frischkäse, Honig und Stärke verrühren. Eiweiß anderweitig verwenden.
3. Blätterteigplatten nebeneinander auf einer Arbeitsfläche auftauen lassen. Jede Platte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen und halbieren. Je 1 EL Frischkäsecreme auf die untere Hälfte der Rechtecke geben, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Rand mit Ei bestreichen. Obere Teighälfte darüber klappen und die Teigländer mit einer Gabel rundum andrücken, um die Kissen zu verschließen.
4. Kissen mit Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kissenoberflächen mehrmals mit einem Messer einstechen. Streusel auf den Kissen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 10-12 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen und lauwarm servieren.