

Volkshochschule Ellerau
Mittelmeerküche
28. September – 5. November 2020
www.kochen-mit-klaus.de

**Von Carpaccio bis Mascarpone,
das ist nicht ohne!**
12. Oktober 2020

Rote-Bete-Tomaten-Carpaccio

Pasta-Auflauf mit Hack

Doradenfilets mit Gemüseragout und Rosmarinkartoffeln

Mascarponecreme mit Brombeeren

Rote-Bete-Tomaten-Carpaccio

(für 4 Portionen)

1 Dose Kichererbsen, 400 g
3 Rote Bete a' 300 g
1 EL Semmelbrösel
1 gehäufter EL ungeschälte Sesamseed
1 TL Sumach, ¼ TL Chiliflocken, Salz
4 EL Zitronensaft, 3 EL weißes Sesammus
2 EL Mineralwasser, ohne Kohlensäure
½ TL Agavendicksaft
5 EL Olivenöl
4 Tomaten, ca. 350 g, 80 g bunte Kirschtomaten
12-16 Stiele Koriandergrün



1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Ungeschälte Rote-Bete in einem Topf mit Wasser bedecken, zugedeckt aufkochen und 45-60 Minuten kochen lassen. Abschrecken und abkühlen lassen.
2. Semmelbrösel, Sesam, Sumach, Chiliflocken und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Kichererbsen sorgfältig untermischen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech nebeneinanderliegend verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Minuten backen. Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.
3. Für die Sauce Zitronensaft, Sesammus, Wasser, Agavendicksaft etwas Salz und Olivenöl in einem Hohen Rührbecher mit dem Schneidstab kurz zu einer glatten Sauce pürieren. Damit es eine glatte Sauce wird, ist es wichtig, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Nur kurz pürieren, sonst kann sie bitter werden.
4. Rote Bete pellen, Tomaten waschen, trocken tupfen, die Stielansätze heraus-schneiden. Rote Beten und Tomaten in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, überlappend auf Tellern anrichten und leicht salzen. Kirschtomaten vierteln. Korianderblätter abzupfen und grob schneiden.
5. Sesamsauce streifenförmig auf dem Carpaccio verteilen, Kirschtomaten und Koriander dazwischen verteilen und mit einem Viertel der Kichererbsen bestreuen. Restliche Kichererbsen extra dazu reichen. Dazu passt Baguette.

Pastaauflauf mit Hack

(für 4 Personen)

400 g Rigatoni
1 rote Paprikaschote, 1 roter Peperoncino
1 mittelgroße Zucchini, 1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
400 g gemischtes Hackfleisch
200 g Schmand, 100 ml Gemüsebrühe
2 Kugeln Mozzarella
Salz, Pfeffer



1. Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Paprika, Peperoncino und Zucchini waschen und putzen. Paprika und Zucchini grob würfeln, den Peperoncino in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze krümelig braten. Paprika, Zucchini, Peperoncino, Zwiebel und Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis alles Farbe annimmt.
3. Rigatoni abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Schmand und die Brühe unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine große Auflaufform umfüllen.
4. Mozzarella abtropfen lassen, grob zupfen und auf der Pasta verteilen. Den Auflauf in ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun gratinieren, herausnehmen und servieren.

Doradenfilets mit Gemüseragout und Rosmarinkartoffeln

(für 4 Personen)

4 mittelgroße fest kochende Kartoffeln
1 Zitrone, 4 Zweige Rosmarin
8 EL Olivenöl, etwas grobes Meersalz
1 kleine Aubergine, 1 Zucchini
je 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel, geschält, in Spalten
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
3 EL Balsamicoessig
300 g passierte Tomaten
3 Stiele Oregano, 1 Prise Zucker
4 Doradenfilets, Salz, Pfeffer



1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben und ebenfalls in Spalten schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Beides in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl und etwas grobem Meersalz vermischen und auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.
2. Aubergine waschen, von den Enden befreien und in grobe Würfel schneiden. In einer Schüssel mit $\frac{1}{2}$ TL Salz vermischen. 10 Minuten beiseite stellen. Zucchini waschen, von den Enden befreien, der Länge nach halbieren und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Beide Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen, dann in grobe Stücke schneiden.
3. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini und Paprika bei mittlerer Hitze darin anbraten. Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Sobald das Gemüse beginnt, Farbe anzunehmen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen, dann passierte Tomaten und Oreganoblättchen zugeben und das Ragout ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen die Doradenfilets waschen und trocken tupfen, dann auf der Hautseite mehrfach nicht zu tief einschneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets bei großer Hitze mit der Hautseite nach unten scharf anbraten. Die Filets dabei mit einem Pfannenwender nach unten drücken, damit die Haut schön kross wird und der Fisch sich nicht wölbt.
5. Die Filets wenden und auf der Hautseite salzen und pfeffern. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets auf der Fleischseite ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Mit Rosmarinkartoffeln und Gemüseragout auf Tellern anrichten und genießen.

Mascarponecreme mit Brombeeren

(für 4 Portionen)

300 g Brombeeren
50 g Puderzucker
150 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker
100 g Magerquark
200 g Mascarpone



1. Die Brombeeren vorsichtig waschen, einige wenige für die spätere Garnitur beiseite stellen. Die restlichen mit Puderzucker fein pürieren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Quark und Mascarpone glatt rühren, die Sahne unterheben.
2. Das Fruchtpüree in 4 Gläser füllen, die Mascarponecreme darauf verteilen. Creme für 2 Stunden abgedeckt kalt stellen und vor dem Servieren mit den übrigen Beeren garnieren.