

## Sommer-Kochkurs: Mediterrane

In der eigenen Küche raffinierte Rezepte ausprobieren mit einem Spitzenkoch an der Seite - welcher Feinschmecker träumt nicht davon! Die Volkshochschule Kaiserslautern konnte Sternekoch Peter Scharff für zwei Online-Kurse gewinnen. Ein Profi, der seit vielen Jahren in aller Gastro-Welt zu Hause ist und dessen naturorientierte Zubereitungsphilosophie würzige Zeichen setzt. Erleben Sie ihn in der neuen VHS-Küche über den Dächern von Kaiserslautern.

Im Sommer in mediterranem Flair mit:

### **Gebeizter Rouget Barbet (Rotbarbe) auf Tomatenconfit mit Pistou**

\*\*\*

### **Lammrücken mit marokkanischem Cous Cous und mediterranem Artischockengemüse**

\*\*\*

### **Aprikosen-Lavendeltörtchen mit Honig-Sabayon und Mandeleisparfait**

#### Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer\*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es:

Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für die ganze Familie.

Ihr Reiseleiter an diesem Abend ist Peter Scharff aus der Volkshochschule Kaiserslautern e.V.

Mittwoch, 30.06.2021; 18 bis ca. 20 Uhr

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 35 €

# Sommer-Kochkurs: Mediterrane – Vorspeise – S.1

## Gebeizte Rouget Barbet (Rotbarbe) auf Tomatenconfit mit Pistou

Bitte vorbereiten:

Zutaten abwiegen

Tomaten-Concassé vorbereiten

Limonenöl vorbereiten

Zutaten für 4 Personen:

Für das Tomatenconfit:

250 g Tomaten-Concassé, dafür 400g sehr gute Tomaten kaufen, z.B. Olivetti-Tomaten oder Tomaten der Sorte Campari (einfach fleischige, leckere Tomaten)

100 g abgetropfte, gewürfelte halbgetrocknete Sonnentomaten (Glas)

25 g Schale von eingelegter Salz-Zitrone klein gewürfelt (vorher abtropfen)

45 g geviertelte Nocellara-Oliven ohne Kerne  
20 frische Zitronenbasilikumblätter grob geschnitten

6 Blätter Genoveser Basilikum ebenfalls grob geschnitten

8 g feines naturbelassenes Steinsalz  
30 g Olivenöl extra nativ

1 Bio-Zitrone für abgeriebene Zitronenschale  
Etwas weißer Balsamicoessig  
Etwas Zucker

Für das Pistou:

20-30 frische, gezupfte Genoveser Basilikumblätter - grob geschnitten

2 geschälte Knoblauchzehen

2 EL geröstete Pinienkerne

Eine Prise Salz

120 ml Olivenöl extra nativ

Garnitur:

12 schöne Kirschtomaten

1 EL gerösteter Fenchelsamen

### Zubereitung Tomaten-Concassé:

Für das Tomaten-Concassé die Tomaten mit einem kleinen Messer vom Strunk entfernen und gegenüber der Strunkseite kreuzweise leicht einschneiden. Die nun so vorbereiteten Tomaten für ca. 15-30 Sekunden in kochendes Wasser geben und dann sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken. Mit dem Küchenmesser die Schale entfernen. Falls es noch nicht geht, den Kochvorgang wiederholen – nur kürzer. Die Tomaten nun vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Grob würfeln – Fertig ist das Tomaten-Concassé!

### Zubereitung Tomatenconfit:

Alle Komponenten vorsichtig mit einem Gummischaber vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Kompott vorsichtig auf ein Sieb geben.

### Zubereitung Pistou:

Alle Zutaten erst mal mit der Hälfte des Öls zusammen im Mörser bearbeiten oder mit dem Stabmixer grob vermischen. Eventuell noch Öl zugeben.

### Zubereitung Garnitur:

Die Kirschtomaten halbieren, die offenen Schnittstellen leicht salzen und mit etwas geröstetem Fenchelsamen bestreuen. Alle Hälften mit der Oberfläche nach oben in ein Pfännchen setzen und mit dem restlichem Rotbarbenöl im Ofen bei 140°C für ca. 30 Minuten ziehen lassen.

# Sommer-Kochkurs: Mediterrane – Vorspeise – S.2

## Gebeizte Rouget Barbet (Rotbarbe) auf Tomatenconfit mit Pistou

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Rotbarbe:

2 ganze schöne, frische Rotbarben á ca. 500 g  
(ersatzweise gehen auch andere Riffische)

Naturreiches Steinsalz

Ca. 150 ml Olivenöl extra nativ

1 Bund frischer Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Zehen Knoblauch

#### Für das Limonen-Öl:

Saft von 3 Limetten

1 Kafir-Limettenblatt

Etwas feines naturreiches Steinsalz

1 Prise Zucker

Ca. 300 ml Olivenöl extra nativ

### Benötigte Utensilien:

Normale Küchenausstattung

Reibe

Mörser oder Stabmixer

Gummischaber

Töpfe und Pfannen

### Vorbereitung Rotbarben:

Die Rotbarben küchenfertig filetieren und die Gräten ziehen. Die Filets auf 4 Portionen aufteilen. Aus Salz, Kräutern und etwas Knoblauch ein Kräutersalz herstellen. Die Fischfilets damit leicht auf beiden Seiten würzen und in Olivenöl extra nativ marinieren. Kurz vor dem Garen die Portionen nochmals einmal schräg durchschneiden.

### Zubereitung Limonen-Öl:

Die Rouget Barbet-Karkassen und ein zerrissenes Kaffirlimettenblatt in einem Töpfchen mit Olivenöl bedecken und bei schwacher Hitze simmern lassen – so, dass zwar Flüssigkeit verdampft, aber das Öl nicht beginnt zu rösten. Dauer ca. 30 Minuten. Anschließend das Öl abseihen und beiseitestellen.

Den Limettensaft mit Salz und Zucker würzen und warten bis sich alles aufgelöst hat. Anschließend 1 Teil Saft und 3 Teile Olivenöl mit einem Pinsel vermengen.

### Anrichten:

Tomatenkompott mittig im Rind anrichten und die Rouget darauf platzieren. Die Kirschtomaten und das Pistou rundherum anrichten und das Gericht mit Rotbarben-Limettenöl vollenden.

Guten Appetit!

# Sommer-Kochkurs: Mediterrane – Hauptgericht – S.1

## Lammrücken mit marokkanischem Cous Cous und mediterranem Artischockengemüse

Bitte vorbereiten:

Zutaten abwiegen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Lammrücken:

500 g Lammrücken schier oder Lammcarrée  
am Knochen - dann 700 g. Beides küchenfertig

Naturbelassenes Salz

Pfeffer aus der Mühle

Frische Kräuter, wie Rosmarin, Thymian

Knoblauch

Olivenöl extra nativ

Für das Artischockengemüse:

Schuss Weißwein

Kümmel

10 Pfefferkörner

2 Rosmarinzwige

4 Lorbeerblätter

5 große Artischocken

2 Zitronen

1 Knolle Knoblauch

3 EL Kräuter der Provence

Steinsalz naturbelassen

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

400 ml Olivenöl extra nativ

Für den Cous Cous marokkanisch:

300g Cous Cous moyen- mittelgroß

Naturbelassenes Salz

Ras el hanout-Gewürz

Etwas Arganenöl

Gewürfelte Trockenfrüchte-Mischung (Feigen,  
Datteln, Aprikosen, etc.)

2 Hand voll geschälte Nüsse (was verfügbar ist:  
Haselnüsse, Mandeln, etc.)

450 ml fertiger Geflügelfond oder noch besser  
Lammfond

Frische, gezupfte Minzblätter und grüner Kori-  
ander

Zubereitung Lammrücken:

Gegart wird der Lammrücken nach Anleitung im Online-Kochkurs.

Zubereitung Artischockengemüse:

Mind. 4 Liter Salzwasser mit einem Schuss Weißwein, etwas Kümmel, 10 Pfefferkörner, 2 Rosmarinzwige und 4 Lorbeerblätter dazugeben. Für 5 Minuten kochen lassen. Von einer Artischocke den Stil abbrechen durch Abschlagen mit der Hand und diese ganz ins Kochwasser geben. Dann 15 Minuten leise köcheln lassen, den Topf auf die Seite nehmen und die Artischocke im Sud auskühlen lassen.

Die anderen 4 Artischocken nun nach Anleitung putzen und halbieren. Diese Hälften dann in Oliven-Knoblauchöl anbraten, würzen und mit Zitronensaft ablöschen. Fertig gar dünsten bei mittlerer Hitze kurz mit Deckel.

Zubereitung Cous Cous marokkanisch:

Den Cous Cous würzen und mit etwas marokkanischem Arganenöl, den Trockenfrüchten und grob gecrashten Nüssen vermengen. Dann mit kochendem Fond übergießen. Nicht alle auf einmal. Erst ml ca. 80%. Dann den Cous Cous für 10 Minuten ziehen lassen. Falls noch Fond nötig ist, etwas nachgeben. Warm stellen.

Anrichten:

Den Cous Cous tellermittig anrichten. Die Artischocken und die Artischockenblätter obendrauf und drumherum und das Lamm on Top. Mit etwas Arganenöl vollenden.

Guten Appetit!

# Sommer-Kochkurs: Mediterrane – Dessert – S.1

## Provençalisches Aprikosen-Lavendeltörtchen mit Honig-Sabayon und Vanilleeis

Bitte vorbereiten:

Zutaten abwiegen

Den Blätterteig mit etwas Mehl bestäuben und die Platten etwa 7 mm dick ausrollen, dann großzügig rund mit ca. 10 cm Durchmesser mit einem kleinen scharfen Küchenmesser ausschneiden. Die Teigstücke auf ein Backblech mit Backpapier darunter setzen - mit ca. 3 cm Abstand zu allen Seiten. Für 20 Minuten mit Folie abgedeckt kühl stellen.

Mandelmasse herstellen

Zutaten für Honig-Sabayon mischen und in ein Einmachglas geben.

Ein leckeres Vanille-Eis besorgen.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Törtchen:

Ca. 450 g Butter- Blätterteig

Mehl zum Ausrollen (Pinsel, Rollholz bereithalten)

5 reife Aprikosen (Ersatz: 10 halbe Aprikosen aus der Dose)

100g Aprikosen Konfitüre

Etwas Lavendelblüten

Für die Mandelmasse (Teil 1):

100g Marzipanrohmasse

1 Ei Größe L

40 ml Aprikosenschnaps oder Marille

1 Tonkabohne, etwas davon gerieben nach Geschmack

Für die Mandelmasse (Teil 2):

170 g Rohmilchbutter süß / Zimmertemperatur

25 g Rohmilchbutter demi sel / Zimmertemperatur

50 g Zucker

Für die Trockenmischung:

40 g Mandelgries

90 g Mandeln gehackt geröstet

15 g Mehl Typ 405

Zubereitung Mandelmasse Teil 1:

Alles zusammen verkneten.

Zubereitung Mandelmasse Teil 2:

Mit einem Handrührgerät pomadig rühren

Zubereitung Trockenmischung:

Trocken mischen.

Zubereitung Mandelmasse komplett:

Dann alle 3 Teile miteinander mit dem Gummischaber gut vermengen. Beiseite stellen.

## Sommer-Kochkurs: Mediterrane – Dessert – S.2

### Provençalisches Aprikosen-Lavendeltörtchen mit Honig-Sabayon und Vanilleeis

#### Zutaten für 4 Personen:

Für den Honig-Sabayon:

4 Eigelb

140 ml Weißwein mit viel Säure

10 ml Aprikosengeist oder Marillenschnaps, etc.

90 g Bienenhonig

30 ml Zitronensaft

Mark einer halben Bourbon Vanilleschote

#### Benötigte Utensilien:

Normale Küchenausrüstung

Stabmixer

Gummischaber

Backpapier

Pinsel

Rollholz

Mittelgroße Schüssel (Schlagkessel)

Kasserolle (Stielkochtopf)

Schneebeesen

#### Zubereitung Honig-Sabayon:

In einer Kasserolle etwa 0,5 Liter Wasser zum leichten Kochen bringen. Alle Zutaten in eine Mittelgroße Schüssel (am besten ein Schlagkessel) geben und diese auf das kochende Wasserbad stellen. Nun den Kessel auf den Wasserdampf stellen und mit einem Schneebeesen kräftig aufschlagen. Bei ca. 70° C Sabayon-Temperatur entsteht ein wunderbar standfester Sabayon.

#### Anrichten:

Honig-Sabayon mittig anrichten, das Törtchen daraufsetzen und mit leckerem Vanilleeis servieren.

Guten Appetit!