

**Sonne, Sommer, Lebensart ... So kocht man am Mittelmeer !
Ein Menü mit einem kulinarischen Spannungsbogen von
Spanien, Italien, Frankreich bis Nordafrika !**

Tabouleh mit Kebab von Garnele und Lamm

220ml Wasser
160 g instant Cous - Cous Grieß
1 EL Olivenöl
20 g Butter
1 EL Sultaninen
4 Stängel Minze
8 Stängel Blattpetersilie
1 EL Mandelblättchen
1 große rote milde Chilischote
2 EL Honig
1 EL Raz el hanout
30 ml Zitronensaft
60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Rosa Pfefferbeeren

Lamm Kebab

1 große Zwiebel
1 rote Chili
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Bund Blattpetersilie
450 g Lammhackfleisch
1 EL Raz el Hanout (orientalische
Gewürzmischung)
2 TL Salz

Gambas an Zitronengras Kebab

1 Schote Chili
Koriander grün
1 Stange Frühlingslauch
15 g Ingwer
300 g Riesengarnelen, roh

50 g Bacon
1 TL Sesamöl
3 EL Sojasauce
8 Zitronengrassängel
2 EL Pflanzenöl

Kochendes Wasser über den Grieß geben. 5-7 Minuten quellen lassen. 1 EL Olivenöl und die Butter unterheben. Mit einer Gabel oder zwischen den Fingern Grieß zerbröseln. Den gegarten Grieß abkühlen lassen. Blätter der Minze und der Blattpetersilie abpflücken und schneiden. Von der Chilischote die Kerne entfernen und sehr fein schneiden. Alle Zutaten vermischen und mindestens 1/4 Stunde ziehen lassen. Danach abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mit rosa Pfefferbeeren bestreuen. Mit Minze und Petersilie dekorieren.
Für das Lammkebab Zwiebel, Chili, Knoblauch und Petersilie sehr fein schneiden. Alle Zutaten für die gut mischen. Bällchen von ca. 4 cm Durchmesser formen, diese zu einer Wurst formen und auf Holzspieße stecken. Mit etwas Öl begießen. Braten bis sie gar sind.

Bei den Garnelen Chili, Koriander, Frühlingslauch, Ingwer, Garnelen und Bacon fein schneiden. Sesamöl, Sojasauce darunter mischen. Mit leicht eingeölten Händen jeweils einen großzügigen Esslöffel Garnelenmasse an jeweils einen Zitronengrasspieß drücken. Mit etwas neutralem Öl übergießen und grillen.



Spanisch gefüllter Kalbsrücken und Pilz Paella

Für die Paella:

600 ml Geflügelbrühe (Gemüse, Kalbs- oder Pilzfond)
2 Schalotten
4 EL Olivenöl
200 g Risotto – Reis (spanischer Arozz Bomba)
20 g getrocknete Steinpilze
100 ml Weißwein (trocken, wenig Säure)
1 Paprika
50 g Erbsen
30 g Butter
50 g frisch geriebener Manchego oder Parmesan
Salz, weißer Pfeffer

Für den Kalbsrücken:

4 Scheiben aus dem Kalbsrücken à 160 g
100 g Dörrobst
3 Zweige Estragon
8 geschälte ganze Mandeln
80 g Chorizzo
2 EL Oliven o. Stein
20 ml Sherry
1 Ei
1 EL Panierbrot
Salz, weißer Pfeffer
Olivenöl, Butter zum Braten

Für die Soße:

30 g Butter
2 Schalotten
10 g Mehl
30 ml trockener Sherry
300 ml Brühe
200 ml Sahne
1 EL Crème fraiche
1 EL Estragonblätter

Für die Paella die Geflügelbrühe erwärmen. Schalotten fein gewürfelt in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Den Reis und die getrockneten Steinpilze zufügen. Nur kurz das Aroma entfalten lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach immer etwas warmen Fond zufügen. Dabei darauf achten, daß es nicht anbrennt.

Währenddessen die Paprika ohne Kerngehäuse in Würfel schneiden. Wenn die Paella nach etwa 10 Minuten noch einen leichten Biß hat, kann man sie zur Fertigstellung zur Seite stellen.

In die Kalbsrücken eine tiefe, allerdings nur 2 cm große Tasche schneiden. Datteln, Feigen, Estragonblätter, Mandeln, Chorizo und Oliven in feine Würfel schneiden. Die zerkleinerten Zutaten mit Ei und Paniermehl binden. Das Ganze leicht würzen und mit Sherry abschmecken. Die Fleischtaschen damit füllen. Für die Soße Butter und Schalotten Brunoise ohne Farbe anschwitzen und etwas Mehl hinzu geben. Mit Sherry ablöschen. Mit dunklem Fond oder Brühe auffüllen. Auf die Hälfte reduzieren. Sahne dazugeben und auf die gewünschte Konsistenz reduzieren. Mit der kühlen Crème fraiche binden. Mit Salz und weißem Pfeffer

abschmecken. Estragonblätter in die fertige Soße geben.

Um die Paella fertig zustellen gibt man die Paprikawürfel, Erbsen und den Rest Brühe hinzu. Wenn dann das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat, es aber noch etwas feucht ist, bindet man diese Flüssigkeit mit der kalten Butter und dem geriebenen Käse. Zum Schluss mit etwas Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Mehl wenden, abklopfen. In wenig Olivenöl rasch goldgelb anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und 2 - 3 Minuten ruhen lassen. Mit etwas Butter 180 C°, 6 Minuten garen. 2 - 3 Minuten ruhen lassen evtl. kurz erhitzen und aufschneiden.



Polenta – Soufflé mit süßen Tomaten und Beeren in Honig – Kräutersoße

500 g Kirschtomaten
150 g Zucker
150 ml Orangensaft
50 g Glukosesirup
50 ml Grand Marnier

400 g gemischte Beeren

Soufflé: (ca. 6 Personen)

60 g Butter
80 g Zucker
500 ml Milch
Mark einer Vanilleschote
100 g Polentagrieß
5 Eigelbe
Abrieb einer Zitrone
10 ml Rum
5 Eiweiß
1 Prise Salz
Butter und Zucker zum Einfetten der Förmchen

Soße:

250 ml Milch
250 ml Sahne
10 Stengel Thymian
80 g Blütenhonig
40 g Zucker
6 Eigelb

Puderzucker
Minze

Beereneis

Tomaten in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem abschrecken und pellen. Währenddessen Zucker mit 70 ml Wasser 5 Minuten stark kochen lassen. Orangensaft zufügen erneut ca. 10 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen und die Glucose und den Grand Marnier zufügen. Tomaten in ein Einweckglas füllen und mit der Flüssigkeit übergießen. (Optimal: 1 Tag ziehen lassen)
Dämpfer 140 C° einstellen. 6 - 10 Förmchen (je nach Größe) buttern, zuckern und kalt stellen.

Milch, Butter und Vanille aufkochen. Polentagrieß zufügen und unter ständigem Rühren garen. Die Masse in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät die Eier nach und nach zufügen, Zitronenabrieb und Rum zufügen.

Eiweiß mit einer prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach in die Masse geben. Eiweiß vorsichtig unter die Grießmasse heben. In die Förmchen abfüllen und im Wasserbad 20 Minuten pochieren.

Milch und Sahne aufkochen. Thymian in das Milch- Sahnegemisch geben und ziehen lassen. Eigelbe mit Honig und Zucker verrühren den „Tee“ durch ein Sieb dazugießen und auf dem Herd unter ständigem Rühren auf 80 C° erwärmen.

Beeren und Tomaten in einem tiefen Teller anrichten mit der Soße übergießen. Soufflé in die Mitte stürzen mit Minze und Puderzucker dekorieren und sofort mit Eis servieren.

