

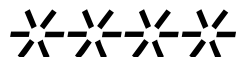
# ***Mediterraner Kochkurs***

*mit Küchenmeister Robert Knaus*

## **Das Menü**

### *Anti Pasta*

*Gefüllte Kalamare, Rucolasalat mit Pinienkerne, Parmapraline und  
Bruschetta*



### *Suppen heiß & kalt*

*Klassische Minestrone, Cazpacho und Melonenkaltschale*



### *Saltin Bocca trifft Aubergine*

*mit Ziegenkäseravioli und rotem Paprikamousse*



### *Süßes Trio*

*Panna Cotta, Creme Katalane und ein leicht geliertes Proseccosüppchen*

Die Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt!!

**Vorspeise****Anti Pasta oder auch Tapas genannt**

- Mini Kalamare gefüllt mit pikantem Cous Cous
- Rucolasalat mit Balsamicodressing, knusprigen Parmesanchips und Pinienkerne
- Praline vom Parmaschinken und Mozzarella
- Bruschetta mit Tomaten und Oliven

**Zutaten für die Kalmare:**

4 St. Mini Kalmare  
1 St. Knoblauchzehe  
1 St. Charlotte  
10 g getrocknete Tomaten  
30 ml Weißwein  
50 g Cous Cous  
80 g Brühe  
Thymian, Rosmarin, Olivenöl,  
Zahnstocher

**Zubereitung:**

- Kalmare putzen
- Knoblauch, Charlotten, getr. Tomaten fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen
- Cous Cous dazugeben und mit Weißwein Ablöschen, gehackte Kräuter dazu geben
- mit Brühe auffüllen und 10 Min ziehen lassen
- Cous Cous in Tuben füllen und mit Zahnstocher verschließen
- in Olivenöl anbraten

**Zutaten für den Salat und Chips:**

100 g Parmesan am Stück  
60 ml Balsamicoessig  
250 g Rucola  
1 EL Honig  
120 ml Olivenöl  
50 g Pinienkerne  
Salz, Pfeffer, Backpapier

**Zubereitung:**

- Rucola putzen und schleudern
- Parmesan schälen und auf Backpapier geben bei 175°C backen
- Balsamico, Olivenöl, Honig mit Salz, Pfeffer auf mixen
- Pinienkerne im Ofen mit dem Parmesan rösten

**Zutaten für die Pralinen:**

1 St. Mozzarella  
60 g Parmaschinken  
10 Bl. Basilikum

**Zubereitung:**

- Mozzarella in Würfel schneiden und mit Parma umwickeln, Basilikum nicht vergessen
- scharf in der Pfanne anbraten

**Zutaten für das Bruschetta:**

1 St. Chiabatta  
300 g Tomaten  
1 Zehe Knoblauch  
30 g Oliven  
Basilikum, Salz, Pfeffer Olivenöl

**Zubereitung:**

- Chiabatta in ½ cm dicke Scheiben schneiden und leicht toasten
- Tomaten und Knoblauch schälen entkernen und Würfeln, das selbe mit den Oliven
- in Olivenöl anschwitzen und würzen

## Suppe

## Klassiker in heiß & kalt

- Kalte Cazpacho zum trinken
- Kaltschale von der Cantaloupe - Melone
- Klassische Minestrone

### Zutaten für die Cazpacho:

600 ml Pelatti aus der Dose  
1 St. Paprika rot frisch  
1 Zehe Knoblauch  
½ St. Zwiebel  
1 St. gekochtes Ei  
½ St. Zitrone  
½ St. Peperoni  
50 ml Sekt  
1 St. Gurke  
3 Zw. Peterle  
1 EL Tomatenmark  
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig

### Zubereitung:

- Alle Zutaten putzen, klein schneiden und mixen  
- Durch ein feines Sieb streichen  
- mit den Gewürzen pikant abschmecken und kalt stellen  
- Eiweiß, 1 Stück Gurke und 1 Stück Paprika in feine Würfel schneiden  
- Gläser kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren einfüllen mit den Würfeln

### Zutaten für die Melonenkaltschale:

50 ml Portwein weiß  
100 ml Sekt  
1 St. Cantaloupe - Melone  
1 TL Honig  
1 St. Orange  
1 St. Zitrone  
100 ml Sekt  
Chilipulver, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Melone schälen und Kerne in ein Sieb geben  
- Orange und Zitrone auspressen  
- alle Zutaten zusammen geben und pürieren  
außer dem Sekt  
- Durch ein feines Sieb streichen und abschmecken  
- Kaltstellen und servieren

Zutaten für die Minestrone:

- 1 St. Zwiebel
- ½ St. Zucchini
- ½ St. Paprika
- 1 St. Karotte
- 3 Zw. Peterle glatt
- 30 g Reis
- 30 g Spaghetti
- 30 g Speck
- 1 Lt. Hühnerbrühe

Zubereitung:

- Gemüse putzen, in Rauten schneiden
- Reis und Spaghetti(brechen)

**Hauptgang**                      **Saltin Bocca trifft Aubergine**  
**mit Ziegenkäseravioli und rotes Paprikamousse**

- Saltin Bocca
- Piccata von der Aubergine
- Ziegenkäseravioli
- rotes Paprikamousse

Zutaten für Saltin bocca von der Pute:

200 g Putenbrust  
4 Bl. Salbei  
4 Sch Parmaschinken  
4 St. Zahnstocher

Zubereitung:

- Putenbrust in Scheiben schneiden
- mit Salbei und Parma belegen
- mit Zahnstocher fixieren
- würzen mit Salz und Pfeffer  
braten

Zutaten für Piccata von der Aubergine:

1 St. Aubergine  
1 St. Ei  
80 g fein geriebener  
Parmesan  
Mehl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Aubergine in Scheiben schneiden und würzen
- Ei und Parmesan mit Mehl verrühren
- Scheiben melieren und durch die Käseemasse ziehen und anbraten



**Zutaten für Ziegenkäseravioli:**

3 St.	Eier
200 g	Mehl
200 g	Ziegenfrischkäse
100g	Toast
2 Zw	Peterle
1 Zw	Thymian

**Zubereitung:**

- 2 Eier und Mehl zu einem Nudelteig verarbeiten
- Toast mit Kräuter fein cuttern
- Ziegenkäse, Eigelb und Kräuterbrösel zusammen Geben und abschmecken
- Ravioli machen!

**Zutaten für rotes Paprikamousse:**

1 kg	Rote Paprika
100 ml	Olivenöl
300 g	gekochte mehlig Kartoffeln
200 g	Sahne
1 St.	Knoblauch

**Zubereitung:**

- Paprika putzen klein schneiden in Öl anschwitzen
- Knoblauch dazu geben und 10 min dünsten
- Sahne und Kartoffeln dazugeben
- Pürrieren und durch ein feines Sieb streichen
- abschmecken mit Salz, Zucker und Pfeffer

**Dessert**      **Süßes Trio**

- Panna Cotta
- Creme Katalane
- Geliertes Proseccosüppchen

**Zutaten für Panna Cotta:**

300 ml Sahne  
150 ml Milch  
3 Bl Gelatine  
50 g Zucker  
1 St. Vanilleschote

**Zubereitung:**

- Sahne, Milch, Zucker und Vanille  
20 min köcheln
- Gelatine in kalt Wasser  
einweichen
- Gelatine ausdrücken und in die  
warme Masse  
geben
- in Eiswasser kalt rühren

**Zutaten für Creme Katalane:**

4 St. Eigelb  
400 g Milch  
100 g Zucker  
30 g Stärke  
Zitronenabrieb, Zimt  
50 g Zucker

**Zubereitung:**

- Milch, Zucker, Zitronenabrieb und  
Zimt aufkochen
- Eigelb und Stärke anrühren
- Heiße Milch unter ständigem  
rühren dazu gießen
- abfüllen in Formen
- Mit Zucker bestreuen danach mit  
Brenneisen  
karamellisieren



Zutaten leicht geliertes  
Proseccosüppchen:

60 g Zucker  
70 ml Wasser  
2 Bl Gelatine  
200 ml Prosecco  
1 BdMinze

Zubereitung:

- Zucker, Wasser aufkochen
- Gelatine in kaltem einweichen  
dazu geben
- Prosecco in das kalte noch nicht  
gelierte  
Zuckerwasser geben und kalt  
stellen
- Minze in Streifen schneiden und  
darunter rühren