

Green Gourmet am 31.5.2013



Kräuterbutter
Gänseblümchen-Suppe
Sauerampfersalat mit Räucherforelle
Fenchelsalat mit Blüten
Linsen-Kräuter-Salat
Goldrute mit Chili und Kartoffeln
Kalbfleisch-Spiess mit Zucchetti und Tomaten
Cheesecake mit Ingwer und
Rhabarberkompott

Kräuterbutter

Zutaten

1,5kg weiche Butter

Frische Gewürze wie Schnittlauch, Oregano, Majoran, Salbei, Thymian
Salz

Zubereitung

Kräuter fein hacken und mit der Butter mischen. Salzen. In den Dressiersack füllen und auf ein Blechreinpapier kleine Portionen formen. Sofort in den Tiefkühler stellen und die Portionen später mit Frischhaltefolie getrennt in eine Plastikbox füllen. Hält sich im Tiefkühler mindestens 6 Monate.

Gänseblümchen-Suppe

Zutaten

50g Zwiebeln
300g mehlig Kartoffeln
1 EL Olivenöl
1l Wasser
3 Lorbeerblätter
1 EL Gemüsebouillon
200ml Rahm
1 Schluck Weisswein
4-5 Handvoll Gänseblümchen
Evt. Baguette

Zubereitung

Zwiebeln und Kartoffeln würfeln und im Olivenöl andünsten. Wasser, Lorbeerblätter und Bouillon dazugeben und kochen, bis das Gemüse gar ist. Pürieren, Rahm und Wein dazu geben. 4 Handvoll Gänseblümchen begeben und nochmals 5min kochen. Die Suppe in Teller verteilen, mit den restlichen Blümchen bestreuen und sofort servieren. Mit leicht geröstetem Baguette und Kräuterbutter lauwarm servieren.

Hinweis: Geschlossene Blüten öffnen sich, sobald man sie in die warme Suppe gibt.

Sauerampfersalat mit Räucherforelle

4 PERSONEN

Zutaten

Für das Dressing:

½ TL Kräutersalz

1 TL eingelegter grüner Pfeffer

1 EL Zitronensaft

½ Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Schnittlauch, gehackt

1 EL grober Senf

3 EL Olivenöl

Für den Salat:

3 Handvoll Sauerampferblätter

2 geräucherte Forellenfilets, in Stücke geschnitten

1 Avocado, geschält und gewürfelt

1 Fenchel, fein gehobelt

1 EL Orangenzesten, in langen Streifen abgezogen

Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten mischen. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen und im Glas anrichten. Sofort servieren.

Fenchelsalat mit Blüten

4 PERSONEN

Zutaten

2 EL Honig

2 EL Apfelessig

4 EL Rapsöl

Salz

Cayenne-Pfeffer

2 Fenchel

4 EL essbare Blüten wie Gänseblümchen, Beinwell, Taubnessel,
Storchenschnabelkraut, Frauenmantel, etc.

Zubereitung

Honig, Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelgrün dazuzupfen. Fenchel mit einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben schneiden. Sauce sofort über den Fenchel geben. Ca. 10 Minuten marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blüten dazuzupfen und sofort servieren.

Linsen-Kräuter-Salat

4 PERSONEN

Zutaten

200g Beluga-Linsen

3 Lorbeerblätter

1 Prise Salz

1 EL Sojasauce

2 EL Balsamico-Essig

4 EL Olivenöl

etwas abgeriebene Zitronenschale

4 EL Wegerichblätter, gehackt

2 EL Schnittlauch, gehackt

2 EL Gundelrebe, gehackt

3 EL Sauerampferblätter, fein geschnitten

1 EL Schafgarbenblätter, sehr fein geschnitten

3 EL Giersch, fein geschnitten

Zubereitung

Linsen und Lorbeer mit viel kaltem Wasser zum Kochen bringen und 20min kochen, bis die Linsen gar sind. Abgiessen und abkühlen lassen.

Alle Zutaten bis und mit Zitronenschale in einer Schüssel zu einer Sauce mischen.

Alle Kräuter mit den gekochten Linsen zur Sauce geben und gut mischen. Lauwarm oder kalt servieren.

Goldrute mit Chili und Kartoffeln

4 PERSONEN

Zutaten

4 Handvoll Goldrutensprossen
4 festkochende Kartoffeln
½ Peperoncino
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Goldrutenstängel schälen und nur die obersten Blätter dranlassen. In Salzwasser 2-3 Minuten kochen und abgiessen.

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Peperoncino in Ringe schneiden. In einer Bratpfanne Öl erhitzen, Chili und Kartoffeln 5-10min anbraten, die Goldruten dazu geben und unter stetem Wenden einige Minuten weiterbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, danach würzen.

Auch zwei grosse Bunde Goldrute geben nicht so viel Essbares her... Vom Geschmack her sind Goldruten eher bitter.

Kalbfleisch-Spiess mit Zucchini und Tomaten

4 PERSONEN

Zutaten

1 kleine Zucchini
½ Bund Kräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
600g Kalbfleisch (Nuss, Huft, Stotzen)
Paprika
4 Cherrytomaten
1 dl Weisswein
2 dl Bratensauce

Zubereitung

Zucchini längs halbieren und in ca. 2 cm dicke Stück schneiden. Kräuter dazuzupfen. In der Hälfte des Olivenöls wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbfleisch in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Cherrytomaten halbieren. Zucchini, Kalbfleisch und Tomaten abwechselnd auf Spiesse stecken. Dabei bei jedem Spiesschen mit einem Kalbfleischwürfel beginnen und enden.

Spiesse in einer beschichteten Bratpfanne im restlichen Öl bei kleiner Hitze rundum 8-10 Minuten braten. Spiesse aus der Bratpfanne nehmen und zugedeckt warm halten. Bratsatz mit Wein ablöschen. Bratensauce dazugiessen. Kurz aufkochen. Sauce mit Pfeffer abschmecken. Mit den Spiessen servieren.

Cheesecake mit Ingwer und Rhabarberkompott

Zutaten

170g Ingwerguetzli
70g Butter
100g Zucker
2 Eier
2 EL Maizena
400g Frischkäse
150g Crème fraîche
300g Rhabarber
0,5dl Weisswein
½ Zitrone, Schale
3 EL Zucker
½ Vanilleschote

Zubereitung

Backofen auf 160° C vorheizen. Springformboden mit Backpapier bespannen. Rand mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Die Ingwerguetzli mit einem Wallholz zerkrümeln. In einer Schüssel mit der in Stücke geschnittenen Butter mischen. Guetzmischung auf dem Springformboden verteilen, gut andrücken und kühl stellen.

Philadelphia, Crème fraîche, Zucker, Maizena und Eier zu einer glatten Masse rühren. In die Form giessen. In der unteren Ofenhälfte ca. 60 Minuten backen. Ofen ausschalten und Tür öffnen. Kuchen im Ofen auskühlen lassen.

Rhabarber schräg in 2 cm lange Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Vanilleschote längs aufschneiden, Samen auskratzen. Rhabarberstücke mit Vanille, Weisswein, Zucker und Zitronenschale im vorgeheizten Backofen bei 180° C 20 Min. backen. Erkalten lassen.

Cheesecake in Stücke schneiden, mit dem Rhabarberkompott belegen und mit Rhabarbersirup beträufeln.

Man kann gut mehr Rhabarberkompott machen, die 300g reichen nur für die Dekoration!