

Kreatives Biotop im Kölner Viertel

Rezepte von Anja Klein

Zutaten für 4 Personen (wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Paletas mit Blumen, Shortbread

Zutaten für 10 Paletas

1 Handvoll Gewürztagetesblüten

Gurke-Limette

300 g Gurke

1 Bund Minze

100 ml Limettensirup

25 g Zucker

Dattel-Honig

50 g weißes Mandelmus

200 ml Wasser

6 Datteln

25 g Honig

Pflaume-Ahorn

250 g Pflaumen

50 ml Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

Außerdem: 10er Silikonform für Eis am Stiel

Zubereitung

Gewürztagetesblüten ausschütteln, Blütenblätter abzupfen.

Für die Gurken-Paletas Gurken waschen, halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Minze abrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Ein Drittel der Blütenblätter untermischen.

Für die Dattel-Paletas alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Ein Drittel der Blütenblätter untermischen.

Für die Pflaumen-Paletas Pflaumen waschen und entsteinen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Restliche Blütenblätter untermischen.

Das Fruchtpüree in die Silikonform einfüllen. Die Masse ergibt vier Gurken- und jeweils drei Dattel- und Pflaumen-Paletas.

Eisform mindesten vier Stunden oder über Nacht in den Tiefkühler stellen. Zum Entnehmen kurz antauen lassen.

Zum Servieren eine Zinkwanne mit zerstoßenen Eiskwürfeln füllen. Darin schmelzen die Paletas auch bei höheren Temperaturen nicht sofort weg.

Shortbread mit Blütendeko

Zutaten für ein großes Blech Shortbread

250 g Butter
125 g feiner Zucker
1/2 TL Salz
500 g Mehl
1 Handvoll Calendulablüten und Fenchelgrün

Außerdem:

Backpapier für das Backblech
Mehl für die Arbeitsfläche
runde Ausstechform ø ca. 5 cm

Zubereitung

Backofen auf 150° Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Butter mit Zucker und Salz verrühren. Mehl unter die Butter-Mischung kneten.

Blüten ausschütteln und direkt am Stielansatz abknipsen. Fenchelgrün bei Bedarf abbrausen und trocken schütteln.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche oder zwischen Klarsichtfolie ca. ein Zentimeter dick ausrollen (der Teig bricht leicht). Mit einer runden Ausstechform Kreise ausstechen. Alternativ den Teig zu Rollen mit ca. fünf Zentimeter Durchmesser formen und mit einem scharfen Messer in ca. ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Kekse mit Calendulablüten und Fenchelgrün belegen. Leicht eindrücken.

Die Kekse auf das Blech legen und im Backofen bei 150°C in ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und vorsichtig vom Blech lösen.

Hauptspeise: Bandnudeln mit Ringelblumen und Borretsch, Fischfilet auf Zucchinibett, Focaccia mit Kräuterblüten

Zutaten Nudeln

Für die Nudeln

500 g Weizenmehl (Typ 405)
1 Prs. Salz
4 Eier
3 EL Olivenöl
eine Handvoll Ringelblumen- und Borretschblüten

Für die Soße

250 g Dicke Bohnen (ohne Schoten)
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Estragon
2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
ca. 0,5 - 0,75 L Gemüsebrühe
200 g Ziegenkäserolle

Außerdem: Nudelmaschine, Nudelholz

Zubereitung

Für die Nudeln Mehl und Salz mischen. In eine Schüssel geben. Eier und Olivenöl mit den Knethaken des Handrührers einarbeiten. Wenn der Teig zu fest ist ein wenig kaltes Wasser zugeben.

Mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche weiterkneten bis ein homogener, elastischer Teil entstanden ist. Teigballen kreuzweise einritzen und in Folie eingewickelt eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Blüten ausschütteln. Bei den Ringelblumen die Blütenblätter abzupfen. Beim Borretsch den grünen Blütenkelch entfernen.

Teig vierteln und in der Nudelmaschine jeweils zu einer dünnen Platte ausrollen. Blüten darauf verteilen. Platte in der Hälfte zusammen klappen und erneut ausrollen. Teig in ca. 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Auf einem Holzstiel zum Trocknen aufhängen.

Für die Soße Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Abkühlen lassen und die dicke Schale entfernen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Estragon abrausen, trocken schütteln und grob hacken. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 1-2 Minuten andünsten. Bohnen zugeben kurz mitdünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bandnudeln zugeben und in ca. 3 Minuten al dente kochen. Eventuell mehr Gemüsebrühe zugeben. Zum Schluss Estragon untermischen.

Ziegenkäserolle in ca. 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Nudeln anrichten und mit Ziegenkäse garniert servieren.

Fischfilet auf Zucchinibett

Zutaten

4 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Vanilleschoten
2 Bio-Zitronen
1 Handvoll Kräuter
4 EL Olivenöl
4 Doradenfilets
Salz, Pfeffer

Außerdem: Alufolie

Zubereitung

Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Vanilleschoten halbieren und aufschlitzen. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in feine Scheiben schneiden. Kräuter abrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Vier große Stücke Alufolie zuschneiden. Jeweils etwas Olivenöl darauf geben. Zucchini Scheiben und Knoblauch zu gleichen Teilen darauf verteilen, salzen und pfeffern.

Doradenfilets auf das Zucchini Bett legen. Kräftig würzen. Mit Zitronenscheiben bedecken. Vanilleschote und Kräuter darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln.

Alupäckchen gut verschließen und für 20-30 Minuten auf den Grill legen. Bei Tisch auf dem Teller öffnen.

Foccacia mit Kräuterblüten

Zutaten für ein großes Focaccia

Für den Teig

400 g Weizenmehl (Type 550)

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

1-2 EL Olivenöl

1 TL Salz

Für den Belag

30 ml Olivenöl

grobes Meersalz

Kräuterblüten und kleine Kräuterblätter

Außerdem: Backpapier

Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel geben. Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen. Eine Mulde ins Mehl drücken und die aufgelöste Hefe reinschütten. Mit etwas Mehr zu einem zähflüssigen Vorteig verrühren. Mit einem Tuch bedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

Olivenöl und Salz zugeben und alles zu einem eher weichen Teig verarbeiten. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 230°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Teig noch einmal kurz durchkneten und zu einem blechgroßen Fladen formen. Mit den Fingerspitzen Mulden in den Fladen drücken. Mit Blüten und grobem Salz bestreuen. Olivenöl mit 50 ml Wasser verrühren und auf den Fladen tröpfeln. Im Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Nachspeise: Labneh mit essbaren Blüten

Zutaten für 4 Portionen

1 Vanilleschote

1 kg Joghurt (3,5% Fett)

1 Handvoll essbare Blüten

1 Handvoll frische Beeren

4 EL flüssigen Honig

Außerdem: Mulltücher, Garn zum Zubinden

Zubereitung

Vanilleschote aufschlitzen und auskratzen. Joghurt und Vanille gut vermischen.

Jeweils ein Viertel der Joghurtmasse auf ein Mulltuch geben. Tücher mit Garn zubinden. Mit Hilfe eines Kochlöffels über einer großen Schüssel ca. 2-4 Tage zum Abtropfen aufhängen.

Labneh aus dem Tuch nehmen und mit eingeölten Händen zu kleinen Kugeln formen. Blüten dekorativ darauf verteilen. Das Labneh zusammen mit den Beeren auf einem Teller anrichten und mit Honig beträufelt servieren.

Guten Appetit!