

Meeresgemüse von den Salzwiesen

Erbse Eintopf mit geräucherter Makrele und Strandastern
Käseagnolotti mit roter Bete, Fenchel und Queller

Clafoutis mit Blau- und Stachelbeeren

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

Erbse Eintopf mit geräucherter Makrele und Strandastern

Zutaten

500 g grüne Erbsen, getrocknet, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
100 g Butter
200 g Zwiebeln, geschält, in grobe Würfel
200 g Karotten, geschält, in grobe Würfel
200 g Sellerie, geschält, in grobe Würfel
200 g Lauch, halbiert, gewaschen, in grobe Stücke geschnitten
2 Zehen Knoblauch, geschält, fein gehackt
2 Lorbeerblätter
3 TL Kümmel
2 Zweige Thymian
Frisch gemahlener Pfeffer
200 ml Weißweinessig
1,25 l Gemüsefond
200 g Strandastern, gewaschen, fein geschnitten
50 g Blatt Petersilie, gewaschen, fein gehackt
50 g Schnittlauch, gewaschen, fein geschnitten
100 g Bohnen, gewaschen, in 0,5 cm breite Stücke geschnitten
100 g Zuckerschoten, gewaschen, in feine Streifen geschnitten
2 geräucherte Makrelenfilets
Strandastern und Kräuter als Garnitur

Zubereitung

Butter in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze schmelzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie etwa fünf Minuten anschwitzen, dann Lauch und Knoblauch zwei bis drei Minuten mitrösten. Lorbeerblätter, Kümmel, Thymian und Pfeffer zugeben und zwei Minuten mitrösten. Mit Weißweinessig ablöschen und um die Hälfte reduzieren.

Die eingeweichten Erbsen zugeben und mit Gemüsefond auffüllen. Aufkochen und dreißig bis sechzig Minuten garen, bis die Erbsen gar, aber noch leicht bissfest sind. Strandastern einrühren, Bohnen zugeben und fünf Minuten mitköcheln lassen. Zum Schluss die gehackten Kräuter und Zuckerschoten einrühren, dabei einen Teil der Kräuter für die Garnitur zurückbehalten.

Anrichten

Erbseneintopf in eine Schüssel geben, ein Stück geräucherte Makrele darauflegen und mit restlichen gehackten Kräutern garnieren.

Käse-Agnolotti mit marinierter Roter Bete, Tomaten, gegrilltem Fenchel und Mohn-Queller-Nussbutter

Zutaten

Nudelteig

300 g Mehl
250 g Semola
6 Eigelb
2 Eier
1 El Olivenöl
1 TL Salz

Käsefüllung der Agnolotti

150 g Ziegenquark
150 g Pecorino, gerieben
100 g alter gereifter Gouda, gerieben
50 g Queller, gehackt
ein guter Schuss Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Eigelb mit etwas Wasser
Bier oder Sekt verquirlt für die Agnolotti
etwas grob geriebenen gereiften Gouda und Fenchelgrün als Garnitur

Marinierte Rote Bete

3 Stück kleine Rote Bete, gewaschen
8 El Olivenöl
4 El Himbeeressig
1 Prise Zucker
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Gegrillter Fenchel, marinierte Tomaten

2 kleine Fenchel, gewaschen
2 saftige fleischige, auf den Punkt gereifte Tomaten, gewaschen
Olivenöl
Salz, frisch gemahlene Pfeffer

Mohn-Queller-Nussbutter

200 g Butter
100 g Mohn
1 Zehe Knoblauch, geschält, angedrückt
50 g Queller, gewaschen, gehackt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
100 g Queller, gewaschen, geputzt als Garnitur

Zubereitung

Nudelteig

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem homogenen Teig verarbeiten. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Käsefüllung

Ziegenquark, Pecorino, Gouda und Queller in einer Schüssel verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Agnolotti

Nudelteig in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Nudelholz flach rollen und anschließend mit der Nudelmaschine dünn ausrollen (bis man fast hindurchsehen kann). Falls der Teig zu feucht ist, etwas Semola einarbeiten.

Füllung teelöffelweise oder mit einem Spritzsack im Abstand von 3–5 cm auf den Teig setzen. Um die Füllung herum mit etwas Eigelb-Wasser-Gemisch bestreichen.

Den Teig über die Füllung klappen, dabei Luft herausdrücken und die Ränder gut andrücken. Mit einem gezackten Teigrad 1–2 cm unterhalb der Füllung schneiden und die einzelnen Agnolotti abtrennen.

In reichlich gesalzenem Wasser 1–2 Minuten sieden lassen. Herausnehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter glasieren.

Marinierte rote Bete

Jede Bete einzeln in Alufolie wickeln, zuvor mit 1 EL Olivenöl einreiben und salzen. Im Grill (indirekte Hitze) oder Backofen bei 180–200 °C je nach Größe 45–75 Minuten bissfest garen.

Etwas auskühlen lassen, schälen, sechsteln und in Stücke schneiden. Mit restlichem Olivenöl, Himbeeressig und Zucker marinieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. weiterem Essig oder Zucker abschmecken.

Gegrillter Fenchel und marinierte Tomaten

Fenchel und Tomaten achteln, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten bis zum Anrichten beiseitestellen. Fenchel auf dem Grill von allen Seiten grillen, bis er Farbe hat und noch leicht bissfest ist.

Mohn-Queller-Nussbutter

Butter mit Mohn in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen und das Wasser verdampfen lassen. Knoblauch und gehackten Queller zugeben und so lange erhitzen, bis die Butter hellbraun wird und nussig duftet. Mit Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Anrichten

Einige Stücke marinierte Rote Bete auf einen Teller geben. Die Agnolotti dazwischen anrichten. Fenchel und Tomatenstücke hinzufügen.

Den frischen Queller mit etwas Mohn-Queller-Nussbutter marinieren und über den Agnolotti verteilen. Zusätzlich 2–3 EL der Nussbutter großzügig darüber geben. Mit grob geriebenem Gouda und etwas Fenchelgrün garnieren und servieren.

Hinweis: Strandastern und Queller dürfen ausschließlich für den Eigenbedarf geerntet werden. Das kommerzielle Sammeln oder die Entnahme in größeren Mengen ist verboten, um den empfindlichen Lebensraum Wattenmeer zu schützen.

Clafoutis mit Blau- und Stachelbeeren

Zutaten

185 ml Sahne
45 g gemahlene Haselnüsse
15 g Mehl
75 g Zucker
3 Eigelb
1–2 Eier
250 g Blaubeeren/Heidelbeeren und Stachelbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Zucker mit Eigelb und Eiern schaumig schlagen. Sahne unterrühren. Mehl mit gemahlene Haselnüssen vermischen und ebenfalls unter die Masse rühren. Beeren waschen und abtropfen lassen. Eine Handvoll Blaubeeren und Stachelbeeren zum Garnieren beiseitelegen.

Die Masse in gebutterte Pfännchen oder Förmchen füllen und die restlichen Beeren gleichmäßig einstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15–20 Minuten goldbraun backen.

Anrichten

Mit Puderzucker bestreuen, mit Blaubeeren und halbierten Stachelbeeren garnieren.