

Finale im Staudenparadies Bergisches Land

Rezepte von Ute Brehm

Zutaten für ca. 4 Personen

Vorspeisen

Möhren mit Erbsenpüree

Zutaten:

5 dicke Möhren	1 Zwiebel
250 g TK-Erbesen	1 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
150 g frische Zuckerschoten	Sojasahne
1 Knoblauchzehe	Olivenöl, Salz Pfeffer, Ahornsirup

Zubereitung:

Möhren schälen und diagonal in dicke Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben in Salzwasser blanchieren bis sie gar, aber noch bissfest sind (ca. 3 Min).

Die blanchierten Möhren auf eine Platte legen. Aus der Mitte jeder Möhre mit einem Kugelausstecher eine Vertiefung schneiden.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe in dem erhitzten Olivenöl anbraten. Erbsen hinzufügen und ca. 2 Minuten sautieren. Die Erbsen mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Zitronensaft und der Sojasahne abschmecken. Die Masse in ein schlankes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Ahornsirup abschmecken. Die Masse darf nicht zu flüssig sein.

Nun die Zuckerschoten für 1 Minute in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zum Anrichten jeweils einen Löffel Erbsenpüree auf eine Möhre geben und mit deiner ½ Zuckerschote garnieren. Die fertigen Möhrenschnitten auf einer Platte anrichten.

Frittata mit Spinat und Ziegenkäse

Zutaten:

10 Eier	1/2 Tasse Rosinen
400 g TK-Blattspinat	30 g geröstete Pinienkerne
250 g Ziegenkäserolle	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Den aufgetauten Spinat ausdrücken und grob durchhacken. Die aufgeschlagenen Eier verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform von ca. 20 x 24 cm geben.

Den Spinat in der Eimasse locker verteilen.

Danach den entrindeten und in Stücke geschnittenen Ziegenkäse sowie die Rosinen und die Pinienkerne dazugeben. Die Masse für 30 Minuten im Ofen bei ca. 200 C backen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Danach in Würfel schneiden und auf einer Platte anrichten.

Gebratene Pfifferlinge

Zutaten:

500 g Pfifferlinge
2 Schalotten
50 g Butter

1 Bund Petersilie
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Pfifferlinge putzen, aber nicht waschen. Schalotten sehr klein würfeln und in heißer Butter anbraten. Pfifferlinge dazugeben und ca. 5 Minuten schmoren. Sie sollten nicht zu weich werden. Mit Pfeffer und Salz würzen und der Petersilie bestreuen. Direkt auf den vorgewärmten Tellern anrichten und servieren. Dazu passt frisches Weißbrot.

Hauptspeise

Zwetschgen-Chutney

Zutaten:

1 kg Zwetschgen	2 Lorbeerblätter
500 g Zwiebeln	8 Nelken
500 g brauner Zucker	8 Pfefferkörner
250 ml Rotweinessig	Salz
1 Chilischote, entkernt, in kleine Würfel geschnitten	1 Bio-Orange
1 Stück Ingwer, geschält, in kleine Würfel geschnitten	

Zubereitung:

Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit dem Zucker und dem Essig in einen hohen Topf geben. Von der Orangenschale mit einem Zestenschneider schmale Streifen abreiben und ebenfalls in den Topf geben. Die abgeriebene Orange halbieren und auspressen. Den Saft zu den übrigen Zutaten geben und diese langsam erhitzen.

Nach und nach den Ingwer, die Chilischote und die übrigen Gewürze hinzufügen und unter Rühren aufkochen. Das Chutney ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen und dann bei geschlossenem Deckel über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag das Ganze unter vorsichtigem Rühren wieder aufkochen lassen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Das heiße Chutney sofort in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Zwetschgen-Chutney ist der ideale Begleiter zu fast allen Pasteten. Es schmeckt aber auch hervorragend zu vielen Käsesorten und kann so manche Fleischsauce aufwerten.

Aprikosen-Chutney

Zutaten:

1 kg Aprikosen	8- 10 Nelken
500 g weiße Zwiebeln	8 Pfefferkörner
400 ml Weißweinessig (weißer Balsamico)	500 g Rohrzucker
1 Chilischote, entkernt, in kleine Würfel geschnitten	Salz
1 Stück Ingwer, geschält, in kleine Würfel geschnitten	

Zubereitung:

Aprikosen waschen entsteinen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit dem Zucker und dem Essig in einen hohen Topf geben. Nach und nach den Ingwer, die Chilischote und die übrigen Gewürze hinzufügen und unter Rühren aufkochen.

GARTEN & Lecker

Das Chutney ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen und dann bei geschlossenem Deckel über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag das Ganze unter vorsichtigem Rühren wieder aufkochen lassen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Das heiße Chutney sofort in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Aprikosenchutney passt nicht nur gut zu den vorgestellten Hähnchennuggets sondern auch zu gegrillten Fleischspieße oder Koteletts. Wir verwenden das Chutney auch als Basis zur Herstellung eines Hähnchencurrys. Dann verfeinern wir die Sauce auch noch gerne mit Kokosmilch.

Lammterrine

Zutaten:

750 g Lammhack	200 g Champignons
200 g Schalotten	80 g geschälte und geröstete ganze Mandeln
2 Knoblauchzehen	2 Scheiben Toastbrot
100 g kleine schwarze Oliven	1 ½ Eier (oder 2 kleine Eier)
100 g kleine grüne Oliven	Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian
70 g getrocknete; eingelegte Tomate, in kleine Stücke geschnitten	Lorbeerblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Die Schalotten klein schneiden und in etwas Fett zusammen mit dem gehackten Knoblauch anbraten. Schalotten aus der Pfanne nehmen und Beiseite stellen. In der gleichen Pfanne die in Scheiben geschnittenen Champignons anbraten und abkühlen lassen.

Das Lammhack in eine große Schüssel geben und mit den oben genannten Zutaten vermischen. Die Masse mit den Händen gut durchkneten und kräftig mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprika abschmecken. Die fertige Masse in eine große oder zwei kleinere Terrinen füllen und mit Lorbeerblättern (3-5 Stück) garnieren. Mit einem entsprechenden Deckel oder Alufolie abdecken und bei ca. 200 C für 60 Minuten im Ofen backen.

Die abgekühlte Terrine in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Dazu passt ein Kartoffel- oder Kürbissalat. Zum Fleisch selber kann man auch Senf oder ein würziges Chutney reichen.

Hähnchen-Nuggets

Zutaten:

ca. 1,5 Kg Hühnerbrust	2 Eier
Mehl	Salz, Pfeffer, Paprika
Panko-Paniermehl (Asia-Laden)	

Zubereitung:

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und rundherum würzen. Zuerst in Mehl dann in dem verquirlten Eigelb und zum Schluss in dem Panko-Paniermehl wälzen. Die vorbereiteten Nuggets in heißem Fett ausbacken und auf einem Gitterrost abtropfen lassen. Die fertigen Nuggets auf einer Platte anrichten und mit Aprikosen-Chutney oder einer Chilisauce servieren.

Bunter Kartoffelsalat

Zutaten:

Je 600 g gelbe und violette Kartoffeln (festkochend)	5 Knoblauchzehen
600 g Süßkartoffeln	Olivenöl
300 g Rispentomaten	Pfeffer, Salz, Salz, Basilikum

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte längliche Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer benetzen und auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 180 C ca. 20-30 Minuten backen.

Die violetten Kartoffeln in Salzwasser garkochen und pellen. In einer Marinade aus Olivenöl, Essig, Pfeffer und Salz ziehen lassen.

Die gelben Kartoffeln achteln mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen und auf einem Backblech ebenfalls ca. 30 Minuten backen. Alle drei Kartoffelsorten vermischen und auf einer Platte anrichten.

Die Cocktailtomaten mit Olivenöl beträufeln, sowie Salz und Pfeffer bestreuen und im Backofen bei 200 C 10 Minuten backen. Die Tomaten dürfen nicht zerfallen. Die heißen Tomaten auf den Kartoffelsalat geben und servieren

Gegrillter Kartoffelsalat mit Kürbis und Spinat

Zutaten:

500 g Drillinge in der Schale gekocht und halbiert	200 g frischer Blattspinat
500 g Hokaidokürbis	ca. 60 ml Olivenöl
100 g filetierte Orangen	Biozitrone, Saft und Abrieb
100 g Aprikosen; getrocknet, in kleine Würfel geschnitten	5 El weißer Balsamico-Essig
1 Chilischote, entkernt; in kleine Würfel geschnitten	1 Tl Honig
Salz, Pfeffer, Kürbisgewürz (z.b. Kürbiskönig von Herbaria)	

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren entkernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben quer in Würfel von ca. 2-3 cm schneiden. Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen und dann nacheinander zuerst die Drillinge und später die Kürbiswürfel für ca. 5 Minuten anbraten und salzen. Kürbis und Kartoffeln in einer Schüssel zwischenlagern.

Nun die Chilistreifen und die Aprikosenwürfel in derselben Pfanne in Öl scharf anbraten. Den Kürbis wieder dazugeben und mit Essig und dem Zitronensaft ablöschen. Das Ganze mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Kürbisgewürz würzen und über die Kartoffeln geben. Vorsichtig vermengen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dann gegebenenfalls noch einmal nachwürzen und den Spinat zusammen mit den vorbereiteten Orangenfilets unter den kalten Salat heben.

Dessert

Dattelmakronen

Zutaten:

3 Eiweiß (Größe L)
1 Vanillestange
200 g feinsten Zucker
150 g abgezogene, gehackte Mandeln
150 g Datteln, in kleine Stücke geschnitten
30 g Speisestärke

Zubereitung:

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Darunter nach und nach die aus der Schale gekratzte Vanille und den Zucker geben. Die Mandeln und die Datteln mischen und mit der Speisestärke bestäuben. Alles sehr vorsichtig unter den Eischnee heben (nicht rühren). Mit dem Teelöffel kleine Häufchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Die Makronen bei 100 C Heißluft ca. 60 Minuten backen. Das Gebäck soll mehr trocknen als backen und darf nicht braun werden. Die fertigen Dattelmakronen abkühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

Eissplittertorte

Zutaten:

100 g gestiftete Mandeln
100 g Zucker
100 g Bitterschokolade (70%)

100 g Baiser
1 l Sahne
2 cl Kirschwasser

Zubereitung:

Zucker in einer Pfanne erhitzen und warten bis er karamellisiert ist. Die Mandeln in den heißen Zucker geben und zügig einarbeiten. Die heiße Masse sofort auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte streichen. Die Masse soll schön braun aber nicht verbrannt sein.

Den abgekühlten Krokant in kleine Stücke hacken und in eine große Schüssel geben. Die Schokolade ebenfalls in kleine Stücke hacken und zu dem Krokant in die Schüssel geben. Danach den Baiser in größere Stücke schneiden und zu den übrigen Zutaten geben. Die Sahne am besten in zwei Portionen sehr steif schlagen und mit dem Kirschwasser aromatisieren. Sahne auf die Bröselmasse in der großen Schüssel geben und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Springform (28cm) füllen, abdecken und für mindestens 24 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen.

Es empfiehlt sich, die Torte vor dem Servieren ca. 10 Minuten antauen zu lassen, dann lässt sie sich besser schneiden. Die Torte kann als Dessert oder auch an einem heißen Sommertag als köstliche Erfrischung am Nachmittag serviert werden.

Zum Anrichten verwendet man Obst je nach Saison z.B. Erd- oder Himbeeren, ein wenig Fruchtsauce und zum Garnieren Makronen, wie z.B. unsere Dattelmakronen. Eissplittertorte lässt sich sehr gut bereits einige Tage vor einem Fest vorbereiten und steht bei uns im Sommer immer griffbereit in der Kühltruhe.

Veganes Eis

Zutaten:

4 sehr reife Bananen
200 g gefrorene Himbeeren
Zucker nach Bedarf

Zubereitung:

Veganes Eis schmeckt auch allen Nichtveganern, ist im Handumdrehen zubereitet und darüber hinaus auch noch gesünder als konventionell hergestelltes Eis. Die Bananen am Vortag schälen und in einer Klarsichttüte oder Dose einfrieren.

Die gefrorenen Bananen in Stücke brechen und zusammen mit den gefrorenen Himbeeren in einen Standmixer geben und pürieren. Es entsteht ein Softeis, das man je nach Geschmack noch zuckern kann. Das hängt von dem Reifegrad und der Süße der Bananen ab.

Das so entstandene Eis sofort servieren und mit frischen Früchten garnieren. An Stelle von Himbeeren lassen sich auch alle anderen Arten von Beerenfrüchten verwenden.