

Weinbergkräutersalat

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-550.html

Folge 1 - Vorspeise



Zutaten:

Verschiedene Blattsalate als Basis (kann auch entfallen, wenn genügend Wildkräuter vorhanden sind)
Wildkräuter der Saison (frühmorgens sammeln, auf ökologisch unbedenkliche Standorte achten, kühl stellen)

TIPP:

Das Angebot wechselt ca. alle 3 Wochen, z.B. Wiesenknopf, Melde, Spitzwegerich, Vogelmiere, Taubnessel, Nachtkerzenblüten, wilde Kressearten, Mauerpfeffer, Feldstiefmütterchen etc.)

Weinberg-Vinaigrette:

6 Essl. Traubenkernöl
2 Essl. weißer Weinessig, mild
1 Essl. Agavendicksaft oder Fruchtsirup
1 Essl. Senf, mittelscharf, gemahlen
½ Essl. Senf, grobkörnig
Salz und Pfeffer

Blütenbutter:

125 g Butter, weich

Eine Handvoll Blüten der Saison z.B. Klatschmohn, Gänseblümchen, Pfingstrosen, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Taglilien, Sonnenblumen, Kornblumen

TIPP:

Eine Sorte in die Butter, andere in Salat

Teel. Zitronensaft

gute Prise Salz

Frisches Brot

750g 550er Weizenmehl

1 Päck. frische Hefe

600 ml Wasser

½ Essl. Salz

Zubereitung

Weinbergkräutersalat:

Salate und Kräuter putzen und waschen, gut abtropfen lassen
auf 4 Tellern anrichten, Blüten obenauf

Vinaigrette:

Alle Zutaten gut verrühren

TIPP:

Erst Salz mit Essig mischen, dann löst sich das Salz besser, und über den Salat träufeln

Blütenbutter:

Blüten klein schneiden, mit Butter Salz und Zitronensaft verkneten, auf ein Stück Alufolie legen, länglich formen, mit Alufolie bedecken und zu einer Rolle formen. In den Kühlschrank legen und kurz vor dem Servieren aufschneiden und auf schönen großen Blättern z.B. Ahorn oder Reben servieren.

Christine Bernhard

Gebratene Forelle mit Wurzelgemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-554.html

Folge 1 - Hauptspeise



Zutaten:

Warmer Hauptgang:

4 Bachforellen, ausgenommen (Bachforellen sind die heimische Sorte, es gehen auch Regenbogenforellen) etwas Weizenmehl
20 kleine Kartoffeln
Butter zum Braten und Schwenken
4 Stängel Ysop (früher ein wichtiges Küchenkraut, es duftet frisch- würzig, hat eine Anisnote, gute Bienenweide)
4 Stängel Estragon (der französische Estragon ist der aromatischste)
Gemüse der Saison : z.B. 3 Karotten, 2 Lauch, 1/2 Sellerie
Salz und Pfeffer

Fenchel Carpaccio mit Verjus und Zitronen-Chili-Dipcreme:

3-4 mittelgroße Fenchelknollen
0,2 ml Verjus (= grüner Saft von unreifen Trauben), säuert sehr mild
1 Essl. Schwarzkümmel (= Samen der „Jungfrau im Grünen“ Nigellia)

1 Gurke oder Zucchini oder Rettich
1 Gl. Zitronen-Chili
1 Päck. Frischkäse natur (200 g)
Salz

Zubereitung:

Bachforellen unter fließend Wasser ausspülen, trocken tupfen, mit Salz und etwas Pfeffer innen und außen einreiben, etwas Mehl auf einen Teller, die Forellen darin wenden bis sie leicht „melierte“ sind, Ysop in die aufgeschnittenen Forellen legen.

Butter in einer großen Pfanne oder im Eisentopf erhitzen, langsam die Forellen von beiden Seiten anbraten.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen, in etwas Butter schwenken, mit gewaschenem und geschnittenem Estragon bestreuen

Gemüse der Saison waschen, grob schneiden, in Butter leicht anbraten und bissfest schmoren, salzen, pfeffern.

Schnelles Fenchel - Carpaccio

Von den Fenchelknollen die Strünke abschneiden, junges Grün an die Seite legen.

Fenchel von oben nach unten halbieren, die große innere Schnittfläche mit einem Gurkenhobel dünn in Scheiben hobeln, je 4 - 5 auf einen Teller sternförmig anordnen, in der Mitte etwas Platz lassen. Verjus in eine Schale geben mit einem Pinsel die Fenchelscheiben benetzen (= Oxidationsschutz und sehr mildes Säuern).

Zitronen-Chili mit dem Frischkäse verrühren, ggf. Wasser dazugeben, damit es cremiger wird. (Rest für Gemüsedip oder warme Saucen verwenden).

Eine Gurke, Zucchini oder einen Rettich der Länge nach dünn hobeln. Je einen Streifen zu einem kleinen Ring formen, in die Mitte des Tellers setzen, mit Zitronencreme füllen ggf. die Ränder mit etwas Creme fixieren. Grünes Fenchelgrün verteilen, mit Schwarzkümmel bestreuen.

TIPP:

Auf dunklen Tellern oder Schieferplatten servieren

Christine Bernhard

Ziegenkäse mit Rosengelée

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-552.html

Folge 1 - Nachspeise



Zutaten:

Rosengelee mit Gewürztraminer:

1 Fl. (0,75l) Gewürztraminer oder Riesling Traminer
zwei Hände voll duftende Rosenblüten, ungespritzt
1 Päck. Gelierzucker (1:2)
4-5 Schraubgläser 260ml

Aprikosenbonbon:

1 Päck. Filo- oder Strudelteig
4 Aprikosen
1 Glas Rosengelee
100 g Ziegenfrischkäse
Butter zum Bepinseln

Zubereitung:

Rosengelee mit Gewürztraminer:

In einen Kochtopf den Wein gießen, eine Hand voll Rosenblätter und den Gelierzucker dazugeben. Nach Vorschrift aufkochen und Gelierprobe machen. Noch heiß in die Gläser füllen, ein paar Rosenblätter dazu, Verschrauben, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Dann erst umdrehen. Dann bleiben die Rosenblätter unten.

TIPP:

Kann in der Rosenzeit (Ende Mai-September) schon als Vorrat gekocht werden.

Aprikosenbonbon:

Filoteig ausbreiten, etwas ruhen lassen und die Lagen in ca. 20cm große Quadrate schneiden.

2 Quadrate übereinander legen. (den Rest der Strudelteigs gut verschließen und anderweitig benutzen- oder gleich mehr Bonbons backen und einfrieren). Ein Glas Rosengelee öffnen und etwas Gelee auf die obere Teigplatte mit dem Pinsel streichen. Eine Aprikose halbieren, entkernen und statt des Kerns ein wallnussgroßes Stück Ziegenfrischkäse hineinlegen, wieder verschließen. Die gefüllte Aprikose auf die Mitte des unteren Rands legen und mit beiden Teigflächen hoch rollen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Seiten noch vorsichtig etwas in die Mitte drücken und leicht drehen. Nun sieht es wie ein Bonbon aus.

Mit etwas zerlaufener Butter bepinseln. Bei 160 Grad ca.15 Minuten backen – bitte nachsehen, wenn sie es braun werden, sind sie fertig.

Auf einem kleinen Teller anrichten, etwas warmes Gelee darüber geben und mit Rosenblättern bestreuen.

Christine Bernhard