



Grunzochsen und wilde Kräuter

Rezepte von Andrea Messmer

Alle Mengenangaben für **6 Personen**

Gruß aus der Küche: Knödel-Carpaccio mit Hackfleisch vom Yak und Gundermann-Walnuss Pesto

Zutaten Knödel

100 g Brot vom Vortag
25 g Pumpernickelbrösel
1 Zwiebel
Ein paar Blätter Guter Heinrich oder Giersch
1 TL Butter
65 ml Milch
1 Ei (M)
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Brot und Pumpernickel zerbröseln und in eine große Schüssel geben. Dann Zwiebeln mit dem Giersch oder Guten Heinrich in einem Topf andünsten. Milch hinzugeben und leicht erwärmen. Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zur Milch geben und gut verrühren. Die Milchmasse in eine große Schüssel mit den Brotbröseln nach und nach hineinfließen lassen und mit der Hand gut vermengen. Längliche Knödel formen. Den Dampfgarer leicht einfetten, Knödel darin platzieren und fertig garen.

Zutaten Dressing

8 EL fruchtiges Olivenöl
4-5 EL weißer Essig oder Balsamico Bianco
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Geschmack von fruchtigem Olivenöl und sehr gutem Essig macht das Dressing aus.

Zutaten Hackfleisch

450 g Hackfleisch z. B. Yak
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 kleine Knoblauchzehe, fein geschnitten
Traubenkernöl zum Anbraten
Salz & Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch scharf anbraten und auf der Vorspeise verteilen.

Zutaten Gundermann Pesto

8 Handvoll Gundermann

10 EL Olivenöl

60 g Walnüsse

Optional: Wer mag, kann mit etwas Parmesan verfeinern.

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren und zur Vorspeise servieren.

Anrichten

Eine kleine Handvoll Rucola und Löwenzahn, je zur Hälfte

18-24 essbare Blüten

Etwas Parmesanspäne

Etwas Rucola und Löwenzahn auf Teller geben, mit Blüten und etwas Parmesan dekorieren. Knödel in ca. 3 mm Scheiben schneiden und auf das Rucola-Bett geben. Angebratenes Hackfleisch zugeben. Das Dressing verteilen und je 2 TL Gundermannpesto dazu auf den Teller geben.

Hauptspeise: Kurzgebratenes vom Yak, dazu Guter-Heinrich-Gersten-Orzotto mit Brennesselspinat

Zutaten Orzotto

250 g Gerstengraupen

1 Gemüsebrühwürfel

2 Schalotten

1 EL Butter

1 EL Brühe

100 ml Weißwein, trocken

100 g Pecorino

100 g Sahne

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Handvoll Wildkraut Guter Heinrich, gewaschen

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Gerstengraupen mit Brühwürfel in Wasser bissfest kochen und dann abseihen. Die fein geschnittenen Schalotten und der fein gehackte Knoblauch in Butter anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Brühe und Sahne aufgießen und um ca. 1/3 einkochen. Gerstengraupen und Käse hinzugeben. Noch einmal kurz aufkochen lassen, bis die Masse cremig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Guten Heinrich fein hacken und zum Orzotto geben.

Zutaten Fleisch mit Fenchel- und Möhrenspalten

Ca. 600 g Hanging Tender

Ca. 600 g Flat Iron Steak

Etwas Traubenkernöl zum Braten



1 Fenchelknolle
2 mittelgroße Möhren
Etwas Butter für den Geschmack
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Hanging Tender bei 52 Grad Ober-/Unterhitze vier Stunden rückwärts braten. Flat Iron Steak vorwärts braten. Das bedeutet, dass das Flat Iron Steak zusammen mit dem fertig gegarten Hanging Tender à la minute scharf in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten wird. Etwas Butter dazutun. Danach das Fleisch im Backofen acht Minuten ruhen lassen. Salzen und pfeffern. In feine Streifen schneiden und sofort servieren.

Den fein geschnittenen Fenchel und die mit einem Julienneschäler geschnittenen Möhren ins Bratgut geben und ein paar Minuten schmoren lassen. Zum Schluss einen Klecks Butter für den Geschmack zugeben.

Zutaten Vogelbeeren-Balsamico

2 Hände voll reife Vogelbeeren (**Achtung: Vogelbeeren nicht roh essen!**)
1 Hand voll Berberitzen
Ca. 250 ml Balsamico, dass die Beeren gerade bedeckt sind
2 EL brauner Zucker

Zubereitung

Die gewaschenen Beeren in einen Topf geben und mit Balsamico füllen, so dass die Beeren so gerade bedeckt sind. Mit Zucker karamellisieren und die Masse gut einkochen lassen. (**Achtung: Vogelbeeren nicht roh essen!**)

Zutaten Brennesselspinat

200 g Brennesselblätter
30 g Butter
2 Zwiebeln, fein geschnitten
Ein Schuss Brühe
Ein Schuss Sahne
Salz & Pfeffer
Prise Muskatnuss
Zitronenabrieb nach eigenem Geschmack

Zubereitung

Brennesselblätter in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend ausdrücken. Auf einem Schneidebrett den Brennesselspinat in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne leicht erhitzen und die Brühe hinzugeben. Dann mit Sahne aufgießen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen und dann vom Herd ziehen. Die Brennesselblätter einrühren und Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Nochmals kurz erhitzen und mit auf den Teller geben.

Anrichten

Das Orzotto in einem Ring servieren und mit Brennesselspinat und Gemüse-Julienne bedecken. Dazu das Fleisch und das Vogelbeeren-Balsamico mit anrichten.



Nachspeise: Fichtenspitzen-Topfenknödel an wildem Beeren-Ragout mit Wacholder-Apfelgelee und Yakherz-Parmesan

Zutaten Topfenknödel

500 g Topfen
1 Ei (M)
5 EL Semmelbrösel
5 EL Dinkelgrieß
4 EL Sonnenblumenöl
Etwas Limettenabrieb
Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung Topfenknödel

Topfen, Eier, Limettenabrieb, Semmelbrösel, Dinkelgrieß, Sonnenblumenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Die Masse für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit Brösel und Grieß anziehen können. Einen großen Topf mit Wasser füllen und Vanillezucker hinzugeben. Wasser zum Kochen bringen. Aus der durchgezogenen Topfenmasse kleine Knödel formen und diese etwa 8-10 Minuten im Wasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Knödel zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

Zutaten Butterbrösel

75 g Butter
200 g Semmelbrösel
70 g braunen Zucker
Etwas Limettenabrieb nach eigenem Geschmack

Zubereitung Butterbrösel

Butter in großer Pfanne schmelzen lassen. Brösel hineingeben und bei ständigem Rühren goldbraun rösten. Am Ende braunen Zucker und Limettenabrieb unterrühren.

Wacholder-Apfelgelee – ergibt ca. 2 große Weckgläser

Zutaten

1 kg Äpfel, entkernt und in Stücke geschnitten
600 ml Apfelsaft
4 EL Zitronensaft
8 EL Wacholderbeeren
1 kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung

Die Apfelstücke mit etwas Apfelsaft und dem Zitronensaft weichkochen. Zugedeckt unter regelmäßigem Rühren 25 Minuten köcheln. Die Wacholderbeeren fein mörsern. Das Apfelmus pürieren und den restlichen Apfelsaft und die feingemörserten Wacholderbeeren dazugeben. Unter ständigem Rühren den Gelierzucker hineinrieseln lassen und nochmals 25 Minuten in einem großen Topf zu Gelee einkochen. Gelierprobe machen: Dafür ein wenig Gelee auf einen kalten Teller geben und kurz kühl stellen. Die Masse soll leicht fest sein, sonst weiter einkochen. Wenn die Masse gut geliert, in sterilisierte Gläser abfüllen und sofort verschließen. 8-12 Stunden auskühlen und fest werden lassen.



Das Gelee passt wunderbar zu Süßspeisen, Brot, Toast, Käse, gegrilltem Gemüse, Birchler Müsli oder zu Geräuchertem. Die herb-würzige Wacholdernote verwandelt den süßen Apfel in ein neues, überraschendes Geschmackserlebnis.

Zutaten Wildbeeren-Ragout

750 g gemischte Beeren z. B. Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
5 EL Wacholder-Apfelgelee
30 g Puderzucker
150 ml Cassis Sirup
50 ml Portwein
25 g kalte Butter in Würfel
Mark von 2 Vanilleschoten

Zubereitung Beerenragout

Wacholder-Apfelgelee und Puderzucker in einen Topf geben und mit Portwein und Cassis-Sirup ablöschen. Beeren und Vanillemark zugeben. 10-15 Minuten einköcheln lassen. Die Butter zum Binden dazugeben.

Zutaten Yakherz-Parmesan

1 Yakherz

Zubereitung

Das Herz sehr gut putzen. Alles „Weiße“ entfernen. Für 3-4 Tage in 6 % Salzlake legen. Gewürze nach eigener Wahl zugeben. Dann bei 80 Grad im Backofen mehrere Stunden komplett trocknen lassen. Das dauert in der Regel 10-12 Stunden – das hängt von der Größe des Herzes und des Ofens ab. Das Herz muss komplett ausgetrocknet sein. Dann in kleine Stückchen hobeln.

Tipp: Das Herz in Stücke schneiden. Das verkürzt das Dörren auf 6-8 Stunden und man kann es besser portionieren.

Anrichten

Je zwei Topfenknödel mit Butterbrösel und Beerenragout servieren. Als Garnitur passen gut Sauerkleeblätter und Wildblumenblüten. Und als Topping sehr fein gehackte Fichtenspitzen und Yakherz-Parmesan dazugeben.