

Folge 3: Bunt es ackern auf der Kräuterfarm

Rezepte von Henry Rohlmann

Alle Zutaten für 6 Personen, wenn nicht anders angegeben

Gruß aus der Küche: Auberginen-Röllchen und geröstetes Brot mit Avocadocreme

Zutaten Auberginen-Röllchen, ca. 12 Stück

4-5 getrocknete Tomaten
ca. 2-3 Auberginen
1 Zweig Rosmarin
1 Bund Basilikum
ca. 100-150 g Salzlakenkäse
etwas Honig
Schuss Balsamicocreme
1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

Die Auberginen längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, ohne diese vorher zu schälen. Um die Feuchtigkeit zu entziehen, von beiden Seiten salzen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Jetzt die Auberginen trockentupfen und mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Sie sollte ganz leicht glasig werden. Dann auf etwas Küchenpapier gut auskühlen lassen.

Während die Auberginen auskühlen, die getrockneten Tomaten klein schneiden und abtropfen lassen. Da diese relativ stark im Aroma sind, nicht zu viele verwenden. Etwas gepressten Knoblauch mit den Tomaten vermengen.

Nun $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin und etwas Basilikum klein schneiden. Nach Belieben gerne Salzlakenkäse o.ä. zerbröseln, mit den Kräutern, etwas Balsamicocreme und etwas flüssigen Honig vermengen. Wer mag mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Masse auf die kalten Auberginenstreifen dünn auftragen und mit Zahnstochern fixieren.

Zutaten Avocadocreme

2-3 Avocados
kleines Stück Butter
2-3 Limetten, Bio
1 Bund Estragon
1 Bund Dill
200 g Cherrytomaten
2-3 TL Kapern
6 Scheiben Brot (gerne Sauerteig o.ä.)
1 frischen Knoblauchzehe
Prise Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das ausgelöste Fruchtfleisch der Avocado mit der Hälfte vom Limettensaft in eine Schale geben und mit etwas Limettenschale glatt pürieren. Ein Teil vom Dill und vom Estragon kleinschneiden und mit der Creme vermengen und anschließend kaltstellen.

Die Cherrytomaten vierteln, etwas von den Kapern klein hacken und zu den Tomaten geben. Den restlichen Limettensaft, wie auch etwas Pfeffer und ein Schuss Olivenöl dazugeben und vermengen. Nun bis zum Anrichten kaltstellen.

Die Brotscheiben anrösten, die Knoblauchzehe über das geröstete Brot ziehen, je nach Belieben mehr oder weniger.

Kurz vor dem Servieren, die Avocadocreme (nicht unbedingt gleichmäßig) auf das Brot streichen und den Tomatenmix nach Belieben darauf verteilen.

Zum Schluss etwas vom Dill und ein wenig vom Kreuzkümmel drüber streuen.

Zusammen mit den Auberginen-Röllchen servieren.

Hauptgang: Iberico-Bäckchen mit Schwedenkartoffeln und gefüllten Zucchini mit essbaren Blüten

Zutaten Iberico-Bäckchen

6 Iberico-Bäckchen (fallen nachher stark zusammen)

Butterschmalz

1 Fl Portwein

1 Fl Rotwein

Tomatenmark

ca. 700-900 g Cherrytomaten

ca. 500 g Zwiebeln

gefrorene Butter

ca 150-200g Braunen Zucker

Zubereitung

Die Bäckchen salzen und scharf in Butterschmalz anbraten. Wenn sie gut angeröstet sind, rausnehmen und auf einen Teller legen.

Tomatenmark, Zwiebeln und Cherrytomaten anrösten. Nun mit 1 Flasche Port- und 1 Flasche Rotwein ablöschen. Nicht an Flüssigkeit sparen, da die Soße zum Schluss um die Hälfte einreduziert werden soll.

Wenn alles abgelöscht wurde, die Bäckchen wieder hinzugeben und mindestens für ca. 1,5 Stunde bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach die Bäckchen heraus nehmen und auf einen Teller legen.

Den Sud durch ein Sieb passieren, in einem sauberen Topf/Bräter/Pfanne Butter anschwitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln (nach Belieben) anbraten. Eine gute Portion braunen Zucker hinzugeben bis es karamellisiert. Den passierten Sud hinzugeben und um die Hälfte reduzieren.

Zum Schluss ein Stück gefrorene Butter unter ständigem Rühren hinzufügen.

Tipp: Je länger das Fleisch mit köchelt, desto zarter wird es. Es darf auch gerne 2 Stunden köcheln.

Zutaten Schwedenkartoffeln

12 mittelgroße Kartoffel, feste oder vorwiegend fest kochend
Olivenöl
Gewürze (Paprikapulver / Pommegewürz o.ä.)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und abbrausen. Nun zwei Holzlöffel parallel nebeneinander legen und die Kartoffel dazwischen platzieren. So kann man die Kartoffel immer gleichmäßig einschneiden. Die Holzlöffel verhindern, dass die Kartoffel ganz durchgeschnitten wird.

Die geschnittenen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Marinade aus Olivenöl und verschiedenen Gewürzen, wie Paprikapulver oder Pommegewürz o.ä. vermengen.

Die Kartoffeln auf ein Backblech oder im Airfryer legen und bei 180-200° Umluft ca. 20-30 Minuten fertig garen. Die Dauer hängt von der Größe der Kartoffel ab.

Zutaten gefüllte Zucchini

6 runde Zucchini
2 Packung Salzlakenkäse
2 Paprika (gerne spitzen)
2 Zwiebel

Zubereitung

Die runden Zucchini nehmen und den Deckel oben abschneiden.
Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel o.ä. herausholen und beiseite stellen.

Für die Füllung: Das Gemüse (Paprika, Zwiebeln) nehmen und kleinschneiden.
Nun das Gemüse in die Pfanne und kurz anschwitzen. Dann das ausgelöste Fruchtfleisch der Zucchini hinzugeben. Etwas Salz & Pfeffer hinzugeben und das Ganze kurz dünsten damit das Gemüse etwas an Feuchtigkeit verliert, je mehr desto besser.
Danach auskühlen lassen.

Salzlakenkäse und die Gemüsemasse miteinander vermengen und in die Zucchini füllen.
Anschließend den Deckel der Zucchini wieder draufsetzen.
Die gefüllten Zucchini nun bei ca. 180-200° in den Ofen oder auf den Grill!
(Entweder mit Alufolie oder auch ohne) Nach ca. 15-20 Minuten ist es fertig.
Ab und an, nach der Zucchini schauen, wenn die Zucchini sich leicht zusammen drücken lässt sollte sie fertig sein.

Tipp:

Gerne auch gelbe runde Zucchini nehmen. Super Geschmack und sieht noch besser aus.

Zutaten Kräuterquark

1 Becher Quark
1 Becher Joghurt
Kräuter: je 1 Bund Dill, Estragon, Petersilie (glatt), Schnittlauch.
Wer mag außerdem: Je 1 Bund Pimpinelle, Borretsch
etwas Milch
1-2 Handvoll verschiedene Blüten z.B. Kapuzinerkresse, Knoblauchgrass, Hot Lips-Salbei, Borretsch
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quark & Joghurt miteinander vermengen. Die Konsistenz mit etwas Milch anpassen, alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, glatt rühren und dann beiseite stellen.

Die Kräuter klein hacken. Hier kann jeder die Mengen für sich anpassen. Estragon sollte aber nicht fehlen. Die Kräuter zum Quark hinzufügen, unterheben und kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren den Kräuterquark anrichten und mit den essbaren Blüten verzieren.

Alle Komponenten zusammen anrichten. Toll schmeckt dazu auch eine halbe gebratene Nektarine.

Dessert: Beeren-Mascarpone-Traum

Zutaten

250 g Mascarpone

500 g Joghurt

250 g Quark

2 Vanilleschoten

1 kg gemischten frischen Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren etc.)

200 g Zucker

200 g Knuspermüsli

Melisse oder Minze zur Deko

Zubereitung

Mascarpone, Quark und Joghurt in eine Schüssel geben, glatt rühren, die Vanille dazu geben und kalt stellen.

Den Beerenmix mit dem Zucker zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Alles ca. 20 Minuten zusammen, offen köcheln lassen, bis es die Konsistenz von roter Grütze hat.

Mit dem Pürierstab leicht anpürieren, aber so dass noch Stücke übrig bleiben. Die Mischung vom Herd nehmen und kalt stellen.

Nun geht es ans Schichten. Die Beerenmasse gleichmäßig in Gläser oder Schälchen verteilen. Darauf eine Schicht von der Mascarpone, Quark Mischung, dann noch einmal Beerenmasse, dann das Knuspermüsli, noch einmal die Mascarpone Creme und als Topping frische Beeren zum Schluss mit einem Minze- oder Melisseblatt als Deko.

Guten Appetit!