Saisonal schmeckt's besser

Der Foodblogger-Saisonkalender

März

Vorwort

Endlich kommt der Frühling und damit startet auch die köstliche Bärlauch Saison! Daher gibt es in diesem Monat ausnahmweise drei Zutaten mit denen wir euch 26 köstliche Rezepte im März präsentieren.

Wir Teilnehmer des Blogevents „Saisonal schmeckt's besser – der Foodblogger-Saisonkalender" widmen uns jeden Monat zwei Gemüsesorten und haben uns im März für Pastinake, Spinat und ausnahmweise noch einer dritten Zutat, Bärlauch, entschieden. Herausgekommen ist eine sehr bunte und abwechslungsreiche Rezeptauswahl mit insgesamt 26 Rezepten für jeden Geschmack und jede Gelegenheit.

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern in diesem E-Book und natürlich guten Appetit!

Das Team von
Saisonal schmeckt's besser!

Pastinake

Bärlauch

Spinat

Inhaltsverzeichnis

Agnolotti mit Bärlauch & Ricotta
von Kleiner Kuriositätenladen 4

Süßkartoffel-Gnocchi auf Rahmspinat
von Möhreneck. 7

Getrüffeltes Pastinakenpüree mit Pastinakenstroh und Schweinefilet in Madeirasauce
von Lebkuchennest 8

Spinatsalat mit karamellisierten Honig-Radieschen & Linsen-Vinaigrette
von Madam Rote Rübe 11

Spinatsalat mit Süßkartoffeln und Oliven
von Emilies Treats. 12

Bärlauchwaffeln
von Kochen mit Diana 15

Bärlauch-Ricotta-Gnocchi
von moey's kitchen. 16

Pastinaken-Spinat-Ravioli
von Wunderbrunnen 19

Pastinaken-Reiberdatschi mit Joghurt-Dip
von Herbs & Chocolate 20

Bärlauch-Hummus
von Jankes*Soulfood. 23

Pasta mit Spinat und Walnusscrunch
von Münchner Küche. 24

Spinat-Salzzitronen-Risotto
von Wallygusto 27

Pastinakenkuchen mit Pekannuss, Orange und Anis
von Feed me up before you go-go 28

Superspinatsuppe mit Vollkornnudeln
von pastasciutta.de 31

Bärlauch in der Wildschweinbratwurst
von Haut Goût. 32

Pastinakencrumble
von Ye Olde Kitchen 35

Agnolotti mit Bärlauch & Ricotta

von Kleiner Kuriositätenladen

Nudelteig

300 g Mehl, Type 405
2 Eier
3 Eigelbe

Füllung

350 g Ricotta, möglichst fest
100 g Bärlauch, geputzt
Salz
frisch geriebener schwarzer Pfeffer
Abrieb einer halben Bio-Zitrone

Außerdem

3 EL Butter
2 Tassen Nudelwasser
Salz
frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer
100 g Parmesan, fein gerieben

Zubereitung

Für den Nudelteig die Zutaten komplett in eine Schüssel geben. Mit dem Food Processor oder der Küchenmaschine verkneten, bis ein grober Teig entstanden ist. Der Teig muss (noch) nicht glatt und elastisch sein. In einen Gefrierbeutel geben und mindestens ½ Stunde ruhen lassen. Den Teig lässt sich nach der Ruhezeit deutlich einfacher bearbeiten und kneten.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten, dafür den Ricotta, Bärlauch und die Gewürze in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme aufmixen.

Den geruhten Teig solange kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entstanden ist, dann mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel füllen und nebeneinander kleine Tupfen auf das untere Drittel des Nudelblatts setzen. Das Nudelblatt einmal nach oben umklappen, so dass die Füllung bedeckt ist, dann mit etwas Abstand zur Füllung quer längsrädeln. Das Nudelblatt noch einmal umklappen und zwischen den Füllungen mit einem Essstäbchen festdrücken, dann mit einem Teigrädchen zerteilen.

Auf einem mit Hartweizengrieß bestäubten Backblech zwischenlagern, bis die gesamte Füllung verbraucht ist.

Die Agnolotti in reichlich gesalzenem Wasser für ca. 3 Minuten garen, bis der Nudelteig al dente ist.
Während die Nudeln kochen, Butter in einer Pfanne zerlassen, das Kochwasser und den Parmesan hineingeben und Rühren, bis er sich aufgelöst hat und die Sauce leicht abgebunden ist. Die Agnolotti tropfnass dazugeben, mit schwarzem Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen und durchschwenken.

Süßkartoffel-Gnocchi auf Rahmspinat

von Möhreneck

Süßkartoffeln-Gnocchi

600 g Süßkartoffeln
250 g Dinkelmehl (Typ 630)
3 EL Kartoffelmehl
1 TL Salz

Rahmspinat

500 g Blattspinat
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
250 ml Hafercuisine
20 g Gemüsebrühe
3 EL Hefeflocken
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen, dann mit einem Kartoffelstampfer die Süßkartoffeln stampfen. Mit Kartoffelmehl, Dinkelmehl und Salz zu einem Teig kneten. Er sollte möglichst nicht mehr an den Händen kleben, gebt dazu eventuell noch etwas Mehl hinzu. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer dünnen Rolle formen und diese in ungefähr 1 cm große Stücke schneiden. Mit den Zacken einer Gabel jede Gnocchi etwas eindrücken. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, dann die Temperatur verringern und die Gnocchi hinein geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Nehmt sie aus dem Wasser und lasst sie abtropfen.

Für den Rahmspinat den Blattspinat verlesen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und Zwiebelwürfel mit Knoblauch darin anbraten. Den Blattspinat hinzugeben und etwas einkochen lassen. Hafercuisine mit Gemüsebrühepulver und Hefeflocken vermischen und über den Spinat gießen. Bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rahmspinat zu den Süßkartoffel-Gnocchi servieren.

Getrüffeltes Pastinakenpüree mit Pastinakenstroh und Schweinefilet in Madeirasauce

von Lebkuchennest

Pastinakenpüree & Stroh

3 Pastinaken
2 große Kartoffeln (mehlig kochend)
3 EL Trüffelbutter
100 g Butter
1 Becher Sahne
1 Muskatnuss
Salz
Zucker
400 ml Rapsöl

Schweinefilet in Madeirasauce

1 Schweinefilet (vom Metzger Eures Vertrauens)
8 Schalotten
1 TL Tomatenmark
200 ml Madeira
500 ml Rinderbrühe (aus der Vorratskammer)
1 EL kalte Butter
Meersalz & schwarzer Pfeffer
1 Prise Fenchelsamen

Zubereitung

Holt Euer Filet aus dem Kühlschrank (heraus aus der Eiseskälte direkt in die heiße Pfanne wird das schöne Fleisch nur zäh und verliert Flüssigkeit) und zermahlt die Fenchelsamen mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker im Mörser - reibt das Fleisch gründlich mit der Würzmischung ein und stellt es bei Seite.

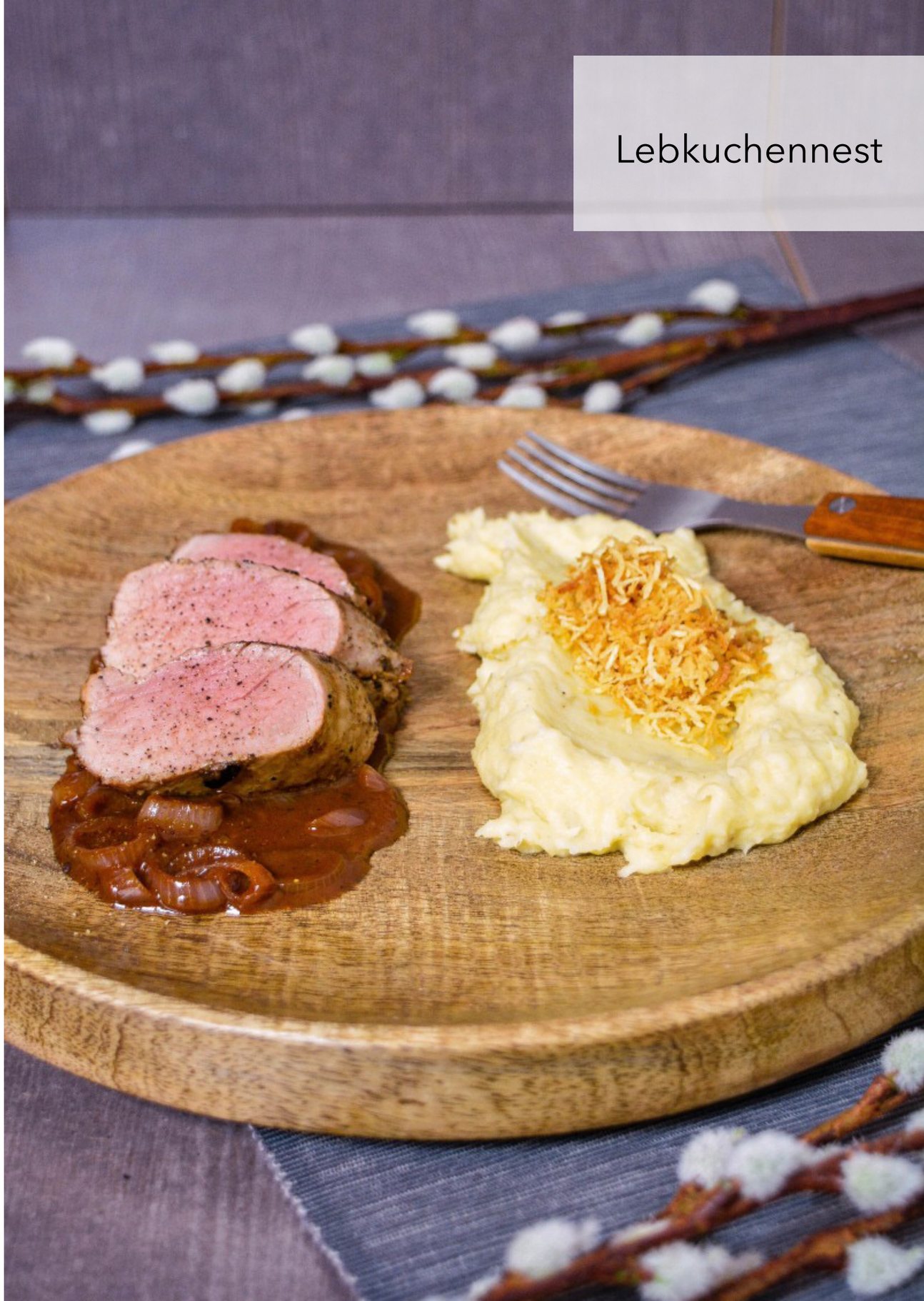
Schält die Kartoffeln und putzt die Pastinaken - eine von ihnen wandert direkt ohne Umwege in die Küchenmaschine und wird in dünne Streifen geraspelt und anschließend leicht gesalzen und trocken getupft um das überschüssige Wasser zu entfernen, welches das Salz heraus gezogen hat.

Anschließend könnt ihr Kartoffeln und die übrigen Pastinaken in grobe Stücke geschnitten in gesalzenem Wasser weich kochen - in der Zwischenzeit erhitzt ihr in einem weiteren kleinen Topf das Rapsöl, wenn ihr einen Holzlöffel hineinhaltet und sich Bläschen bilden. hat es die richtige Temperatur.
Frittiert die Pastinakenspäne portionsweise (ich habe immer eine Hand voll nach der anderen heraus gebacken) bis sie goldgelb sind und lasst sie auf Küchenpapier abtropfen, damit sie schön knusprig werden.

Gießt das Kochwasser von Kartoffeln und Pastinaken ab und gebt das Gemüse durch eine Kartoffelpresse (wer es gröber mag kann es auch einfach mit dem Stampfer bearbeiten) rührt nach und nach Sahne und Butter unter - schmeckt das Püree noch mit frisch geriebener Muskatnuss, etwas Salz, einer Prise Zucker und Trüffelbutter ab.
Nebenbei könnt Ihr schon eine Pfanne mit etwas Öl aufsetzen und sobald sie heiß ist das Filet darin von allen Seiten für 5 Minuten scharf anbraten - nehmt das Fleisch aus der Pfanne und lasst es im Ofen bei 150°C Umluft für 10-15 Minuten ruhen.

Die Ruhezeit vom Fleisch nutzen wir für die Sauce - gebt zum Bratensatz in der Pfanne das Tomatenmark und röstet es leicht an. Schält die Schalotten, schneidet sie in grobe Ringe und gebt sie ebenfalls in die Pfanne - sobald die Schalotten glasig sind löscht ihr alles mit Madeira ab.
Lasst den Wein einkochen und gießt mit Rinderbrühe auf, um die Flüssigkeit anschließend nochmal für einige Minuten zu reduzieren.

Würzt mit etwas Salz und bindet die Sauce mit kalter Butter (ab jetzt nicht mehr köcheln lassen) - falls sich noch etwas Fleischsaft vom Filet gesammelt hat, könnt ihr diesen noch mit zur Madeirasauce geben.



Spinatsalat mit karamellisierten Honig-Radieschen & Linsen-Vinaigrette

von Madam Rote Rübe

Salat

250 g junger Spinat
1 Handvoll Portulak oder andere Kräuter wie z.B. Kresse
1 Bund Radieschen
1 -2 Äpfel
8 Wachteleier oder 4 Eier von glücklichen Hühnern
1 EL Natives Olivenöl extra
1 EL Honig
1 Lauchzwiebel

Dressing

60 g Beluga-Linsen
120 g Wasser
2-3 EL Zitronensaft
3 EL Natives Olivenöl extra
1 EL Tahini (Sesampaste)
2 EL Wasser
1 Knoblauchzehe
2 TL Honig
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Portulak oder andere Kräuter putzen, waschen und ebenfalls trocken schütteln. Wachteleier bzw. Hühnereier hart kochen, schälen und halbieren bzw. vierteln. Beluga-Linsen mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen, aufkochen und etwa 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen, bis das Wasser völlig aufgesaugt worden ist.

Für die Vinaigrette Knoblauchzehe schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und 2 EL Wasser hinzufügen und alles zu einer cremigen Paste verrühren. Die gegarten Linsen unterrühren und die Sauce herzhaft mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Radieschen putzen und halbieren. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Radieschen zuerst hineingeben und kurz anbraten, dann die Apfelscheiben hinzufügen. Honig darüber träufeln, unter Wenden ca. 2 Minuten rundum anbraten, bis alles die Farbe von dem Honig angenommen hat. Mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Spinat auf 4 Tellern verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln. Obenauf Portulak, Eierhälften, Radieschen und Apfelscheiben anrichten und die Eierhälften leicht mit schwarzem Pfeffer würzen.

Spinatsalat mit Süßkartoffeln und Oliven

von Emilies Treats

Salat

250 g junger Spinat
1 große Süßkartoffel
1 rote Zwiebel
Salz
eine handvoll Oliven

Dressing

1 Bund Koriandergrün
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Apfelessig
1 EL Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffel etwa 25 min in Salzwasser kochen oder im Ofen rösten und in Würfel oder Streifen schneiden.
Für das Dressing alle Zutaten fein pürieren, alternativ den Koriander fein hacken und mit dem Rest vermengen.
Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit etwas Öl karamellisieren lassen.
Den Spinat waschen und alle Salatzutaten miteinander anrichten.

Bärlauchwaffeln

von Kochen mit Diana

Zutaten

3 Eier
150 g Bärlauchpesto
250 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
1 Prise Salz
falls nötig 50g Wasser
Öl, zum Fetten des Waffeleisens

Zubereitung

Eier und Bärlauchpesto (wird genauso zubereitet wie der Walusspesto) in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen.

Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben und zu einem Teig kneten. Falls der Teig zu dick ist, etwas Wasser hinzugeben.
Teig 5 Minuten ruhen lassen.

Waffeleisen mit Öl dünn einfetten und vorheizen. Teig im Waffeleisen füllen und goldbraun backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.
Etwas abkühlen lassen und servieren.

Bärlauch-Ricotta-Gnocchi

von moey's kitchen

Zutaten

250 g Ricotta
30 g frisch geriebener Grana Padano zzgl. etwas mehr zum Servieren
30 g fein gehackte Bärlauchblätter
1 Ei (Größe M)
ca. 75-100 g gesiebtes Mehl, zzgl. Mehl zum Bearbeiten
Meersalzflocken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g Butter

Zubereitung

Für die Gnocchi den Ricotta, den geriebenen Grana Padano, den fein gehackten Bärlauch, das Ei und 75 g Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch weiter Mehl unterkneten.

Die Arbeitsfläche gut mit Mehl bestäuben. Den Teig halbieren und jeweils zu einer Rolle mit ca. 2-3 cm Durchmesser rollen. In jeweils 2-3 cm lange Stücke schneiden und jedes Stück über ein Gnocchibrett führen. Alternativ einfach mit der bemehlten Rückseite einer Gabel leicht eindrücken und das typische Rillenmuster formen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf sprudelnd aufkochen.
In der Zwischenzeit eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Butter darin zerlassen. Bis zur gewünschten Bräunung langsam rösten, dann leicht salzen.

Die Bärlauch-Ricotta-Gnocchi in 2-3 Portionen im kochenden Wasser garen, bis sie nach oben steigen. Das dauert ca. 3-4 Minuten. Abschöpfen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Gnocchi auf Teller verteilen, mit der braunen Butter beträufeln und mit Käse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Pastinaken-Spinat-Ravioli

von Wunderbrunnen

Nudelteig

2 Eier
200 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Füllung

100 g Pastinake
75 g Blattspinat
40 g Emmentaler
1 Ei
70 g Magerquark (guter Ersatz für Ricotta, da er trockener ist als normaler Quark)
25 g Paniermehl
Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss

Soße

1-2 Pastinaken
100 g Bacon
ein Schluck Sahne
ca. 100-150 ml Weißwein

Zubereitung

Für den Nudelteig den Hartweizengrieß in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. In diese Mulde hinein die Eier und das Öl geben und salzen. Die Eier mit einer Gabel "kaputtstechen" und mit dem Grieß vermengen. Wenn der Teig fest wird, mit den Händen verkneten und zu einer glatten Kugel formen. Bei zu klebrigem Teig einfach etwas Mehl dazugeben (das hängt von der Größe der Eier ab). Für ca. eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung die Pastinake schälen und fein hacken. Den Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Emmentaler reiben und mit dem Ei und dem Quark vermengen. Die Pastinakenwürfel in etwas Öl einige Minuten andünsten. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Spinat zusammenfallen lassen und dann die Pfanne vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.
Wenn alles abgekühlt ist, mit der Quark-Mischung vermengen. Das Paniermehl hinzugeben - eventuell braucht ihr etwas mehr oder weniger. Die Füllung sollte nicht mehr feucht sein. Den Nudelteig ausrollen und mit einer Ravioliform ausstechen. Ihr könnt aber auch einfach runde Formen ausstechen und nach dem Zusammenklappen die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Dann mit zwei Teelöffeln die Füllung portionieren und mittig auf die Teig-Kreise setzen, zusammenfalten und den Rand zusammendrücken.

In der Zwischenzeit die Pastinaken für die Soße schälen, halbieren und in ganz feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Den Bacon ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Dann den Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig braten. Die Pastinakenstreifen dazugeben, kurz mitdünsten. Dann einen Schluck Sahne und etwa 100 bis 150 ml Weißwein angießen. Nun etwas köcheln lassen, bis die Soße etwas einreduziert ist. Nach Belieben könnt ihr noch etwas Sahne dazugeben. Wenn die Soße etwas eingekocht ist und abgeschmeckt ist, setzt ihr einen großen Topf mit Wasser auf. Wenn es kocht, salzen und die Nudeln hineingeben. Nun garen lassen, bis sie oben schwimmen. Herausnehmen und mit der Soße servieren. Am besten den Wein, den ihr zum Kochen aufgemacht habt, dazu genießen!

Pastinaken-Reiberdatschi mit Joghurt-Dip

von Herbs & Chocolate

Reiberdatschi

350 g Pastinaken
130 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 kleine blaue Zwiebel
2 TL gehackte Petersilie
3 EL Kichererbsenmehl
9 EL Wasser
30 g/2 EL Weizenvollkornmehl
Prise Muskat
Salz, Pfeffer
Rapsöl

Joghurt-Dip

4 EL Joghurt (ersatzweise veganen Joghurt)
2 EL Quark (ersatzweise mehr veganen Joghurt)
ein Spritzer Zitronensaft
Schnittlauch, Dill
granulierter Knoblauch (oder frischer nach Belieben)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken und Kartoffeln waschen, ggf. schälen und mittelfein reiben. In ein Geschirrtuch geben (ein feines Wäschenetz tut es auch) und ausdrücken.

Zwiebel abziehen, fein hacken und zum geraspelten Gemüse geben, genauso die Petersilie. Kichererbsenmehl mit dem Wasser verrühren und zusammen mit dem Mehl ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Mit den Händen den Teig gründlich vermischen, er sollte sich mit etwas Druck halbwegs formen lassen ohne sofort wieder auseinander zu fallen. Ansonsten noch etwas mehr Mehl zugeben.

In einer großen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen. Den Teig mit den Händen zunächst zu Kugeln, dann zu etwa handtellergroßen Fladen formen. Sie sollten höchstens 0,5 cm dick sein. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten, dabei darf die Hitze nicht zu hoch sein, sonst bleibt das Gemüse in der Mitte noch roh - ich habe etwa Stufe 7 von 9 verwendet und von jeder Seite etwa 4 min lang gebraten.

Für den Joghurt-Dip alle Zutaten verrühren und mit den Reiberdatschi zusammen servieren.

Bärlauch-Hummus

von Jankes*Soulfood

Zutaten

150 g Kichererbsen (trocken)
1 Messerspitze Natron oder Backpulver
35 g frischer Bärlauch
2 EL gutes Olivenöl
1 EL Tahin (Sesammus)
1 EL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
Kreuzkümmel
Chiliflocken
Schwarzkümmel (optional)

Zubereitung

Kichererbsen gründlich abwaschen und in frischem, kalten Wasser für 12 Stunden quellen lassen. Anschließend mit einer neuen Portion Wasser und einer Messerspitze Natron (oder Backpulver) in einem Topf aufkochen und dann bei mittlerer Hitze etwa 45-60 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Eine kleine Menge Natron oder Backpulver sorgt dafür, dass Hülsenfrüchte (besonders deren Schalen) leichter garen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen!
Natürlich könnt ihr, wenn es einmal schnell gehen soll, auch auf gegarte Kichererbsen aus dem Glas zurückgreifen.

Bärlauch waschen, grob hacken und zusammen mit 250 g der gegarten Kichererbsen, Olivenöl, Sesammus und Zitronensaft im Mixer zu einer geschmeidigen Paste pürieren.
Falls euch diese zu dick oder trocken erscheint, einfach etwas Kichererbsen-Kochwasser zugeben. So ändert sich nichts am Geschmack, aber die Konsistenz wird cremiger.
Abschließend mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken. Wenn ihr es etwas säuerlicher mögt, gebt noch mehr Zitronensaft oder Zitronenschalen-Abrieb dazu.
Beim Anrichten gieße ich etwas Olivenöl über das Hummus und verteile die restlichen Kichererbsen, gehackten Bärlauch sowie etwas Schwarzkümmel darauf.

Pasta mit Spinat und Walnusscrunch

von Münchner Küche

Zutaten

200 g Bavette
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten in Öl
200 g Spinat
50-100 g Schmand
100 ml Weißwein
50 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühepulver
2 EL Butter
25 g Semmelbrösel
25 g Walnusskerne
Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bio-Zitrone, Abrieb davon

Zubereitung

Den Spinat gründlich waschen und putzen. Entweder trocken schleudern oder gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In eine kleine Schüssel füllen und beiseite stellen. In der Pfanne 2 EL Butter schmelzen, die Semmelbrösel zugeben und anschmelzen bis sie leicht braun sind. Am Ende die gerösteten gehackten Walnüsse zugeben.

Die Nudeln währenddessen nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Knoblauch und Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und die Tomaten hinzugeben, etwas einköcheln lassen. Spinat in den Topf geben und nur kurz zusammen fallen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat, Zitronenschale und Schmand abschmecken. Mit den gekochten Nudeln vermengen.

Die Pasta auf zwei Teller verteilen und am Ende mit geriebenem Parmesan und dem Walnusscrunch

Spinat-Salzzitronen-Risotto

von Wallygusto

Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt
200g Risotto Reis, z.B. Arborio
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Trockener Weißwein (oder ein Schuss Sherry, dann etwas mehr Gemüsebrühe)
1/8 Salzzitrone, Schale fein gehackt
80 g junger Spinat (Babyspinat), grob zerhackt
1 Zweig Rosmarin, Nadeln grob zerhackt
65 g frisch geriebener Parmesan
Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung

Zunächst die Zwiebel in einem hohen Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 - 10 Minuten glasig anschwitzen.
Anschließend Reis in den Topf schütten und unter Rühren mit anschwitzen, bis er glänzt.
Jetzt den Reis mit Wein (oder Sherry) ablöschen und die Salzzitronen hinzufügen.

Sobald der Wein verdunstet ist, einen Schöpfer heiße Brühe hinzugeben und nun unter regelmäßigem Rühren für etwa 15 - 20 Minuten köcheln. Sobald die Flüssigkeit aufgebraucht ist, wieder einen Schöpfer Brühe nachgießen - der Reis sollte nicht am Topfboden anbrennen.

Sobald der Reis fertig ist - al dente - Spinat, Rosmarin und Parmesan hinzufügen und unterrühren, bis der Parmesan geschmolzen ist.
Mit Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Pastinakenkuchen mit Pekannuss, Orange und Anis

von Feed me up before you go-go

Teig

130 g Pekannüsse
3 große Bio-Eier
220 g Zucker
280 ml Sonnenblumenöl + etwas mehr zum Einfetten der Form
190 g Mehl
1 TL gemahlener Zimt
1 1/2 TL Backpulver
1 1/2 TL Natron
1 TL gemahlene Muskatnuss
1 TL gemahlener Anis
3/4 TL Salz
420 g Pastinaken, geschält und grob geraspelt
1 EL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

Topping

150 g Frischkäse
75 g Puderzucker, gesiebt
60 g Crème fraîche
1 TL gemahlener Anis
1 1/2 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Den Boden der Backform mit Backpapier auskleiden und die Form mit etwas Sonnenblumenöl einfetten.
Die Pekannüsse auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten im Ofen rösten, dann grob hacken. Die abgekühlten Nüsse zur Seite stellen. Die Temperatur des Ofens auf 210 °C erhöhen.

Die Eier mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Rührer auf hoher Stufe etwa 2 Minuten schaumig schlagen. Weiterrühren und währenddessen das Öl langsam dazugießen. In einer weiteren Schüssel Mehl mit Zimt, Backpulver, Natron, Muskatnuss, Anis und Salz vermischen und nach und nach unter die Eiermischung geben. Wenn alles gut verbunden ist, geraspelte Pastinaken, gehackte Nüsse und Orangenschale unterheben.

Den Teig in die Kuchenform gießen und etwa 60 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Nach 50 Minuten den Kuchen ggf. abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen, dann erst aus der Form nehmen.

Für das Topping den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem Rührer glatt rühren. Puderzucker und Crème fraîche dazugeben und etwa 2 Minuten weiterrühren, bis das Topping dickflüssig ist, dann Anis und 1 TL Orangenschale kurz unterheben. Das Topping bis zur Weiterverwendung im Kühlschrank aufbewahren. Das Topping mit einem Löffel locker auf dem Kuchen verteilen, leicht verwirbeln und mit der restlichen Orangenschale bestreuen.

Superspinatsuppe mit Vollkornnudeln

von pastasciutta.de

Zutaten
3/4 l Gemüsebrühe
15 cm Lauch, dunkelgrüne Teile in feinen Streifen
150 g geputzten Spinat
60 g VK Spaghetti

Fleischbällchen

1 EL Sesam
1 kl Knoblauchzehe
1 EL salzarme Sojasauce
1/2 TL Zucker
Gochugaru
(1 TL Paniermehl)
100 g Rinderhack

Nach Geschmack

frischer Kurkuma, fein gerieben
oder 1 TL Misopaste

Zubereitung

Die Fleischbällchen vorbereiten. Die Sesamkörner in einer heißen Pfanne rösten, aber nicht anbrennen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Sojasauce, Zucker, Gochugaru und nach Geschmack auch Paniermehl (macht die Bällchen etwas weicher) mit dem Rindfleisch verkneten. Aus dem Fleisch möglichst winzige Bällchen formen.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Vollkornnudeln kurz darin kochen lassen. Die Lauchstreifen hinein werfen und den Spinat in der Brühe kurz zusammenfallen lassen.

Die Fleischbällchen hinzufügen und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Nach Geschmack Misopaste oder Kurkuma in die heiße Suppe rühren.

Bärlauch in der Wildschweinbratwurst

von Haut Goût

Zutaten

1 kg Wildschweinschulter mit anhängendem Fett
Salz
EL frisch gemörserter weißer Pfeffer
etwas Koriander
eine Hand voll Bärlauch, fein gehackt
etwa zwei Meter Darm Kaliber 30/32 aus dem Hausschlachtebedarf

Zubereitung

Selbst zu wursten ist für mich eine herrliche Sache und Bratwurst ist lange nicht so kompliziert selbst zu machen, wie die meisten denken. Ich verwende keinen teuren Wurstfüller, sondern habe mir einen günstigen Handfülltrichter aus Stahl gekauft. Die Würste sind nicht so gleichmäßig gestopft und sehen ein bisschen selbstgemacht aus – aber das sind sie ja auch.

Ich habe reines Wildschwein verarbeitet und darauf geachtet, dass etwa 20-30% Fett aus dem Rückenbereich enthalten sind, damit die Wurst nicht trocken wird. Das Wildschwein hatte ich im Herbst schon selbst erlegt und verarbeitet, die einzige Ausnahme ist der Darm: ein Schweinedarm im Kaliber 30/32 aus dem Hausschlachtebedarf. Fun-fact über Därme: Auch die EG-Bioverordnung macht diese Ausnahme, eine Biowurst darf in konventionellen Darm abgefüllt werden.

Das Wildschweinfleisch habe ich durch meinen Fleischwolf gedreht mit Salz, frisch gemörsertem weißem Pfeffer und einer Prise Koriander gewürzt und ordentlich verknetet. Das ist wichtig für die Bindung, man merkt richtig, wenn das Fleisch beginnt an den Händen zu kleben und bereit zum Füllen ist. Vor dem Füllen habe ich dann eine Hand voll fein gehackten Bärlauch untergemischt und kleine Probebuletten gebraten: Ein entscheidender Schritt, so kann man die Gewürze immer noch anpassen und viel experimentieren (bei mir hatte etwas Salz gefehlt). Ich wiege die Gewürze bewusst nicht ab: Meine Wurst soll auf keinen Fall immer gleich schmecken, ich passe die Gewürze meiner Tagesform und dem Eigengeschmack des jeweiligen Schweins an.

Mit dem Handfülltrichter dauert das Füllen eine Weile, danach habe ich die Würste abgedreht und den ersten Schwung gleich eine gute halbe Stunde bei 80° gebrüht und eingefroren, für schlechte, bärlauchlose Zeiten.

Pastinakencrumble

von Ye Olde Kitchen

Zutaten

500 g Pastinaken
250 ml Milch
Salz und Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
130 g feine Haferflocken
50 g Mehl (wir: Dinkelmehl)
30 g geriebener Bergkäse
1 Prise Salz
100 g kalte Butter

Zubereitung

Die Pastinaken abbürsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pastinakenstücke in einen Topf geben und in der Milch gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haferflocken, Mehl, Käse und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und schnell mit den restlichen Zutaten zu Streuseln verarbeiten.

Das Pastinakengemüse in eine Form geben und mit den Streuseln bedecken. Den Crumble auf mittlerer Schiene 40-45 Minuten backen.

Vielen Dank für den Download dieser PDF-Sammlung

Diese PDF-Sammlung ist lediglich für den privaten Gebrauch bestimmt.
Vervielfältigungen sind ohne vorherige Abstimmung mit allen Beteiligten ausgeschlossen.