

Andi Schweiger

Vegetarisch **mit Leidenschaft**

Aus eigenem Garten







Vorwort	6
Biografie	10
Frühling	14
Sommer	72
Herbst	130
Winter	188
Register	244

Vorwort

*Ein Kochbuch zu schreiben ist schon immer mein Lebens-
traum gewesen. Dass sich mein Erstling aber ausgerechnet
der vegetarischen Küche widmen würde, hätte ich mir im
Leben nicht träumen lassen – auch wenn ich seit meiner
Kindheit Gemüse liebe und es in meiner Küche seit jeher eine
Hauptrolle spielt.*

Eigentlich müsste ich jedoch Albträume haben, weil ich so lange gewartet habe, dieses Buch zu schreiben. Jetzt kocht die ganze Welt vegetarisch, und manche Menschen werden vielleicht denken, ich wolle diesen Trend für mich ausnutzen. Doch so ist es ganz bestimmt nicht. Nein, ich glaube, von mir behaupten zu können, dass ich noch nie Moden hinterhergelaufen, sondern immer meinem eigenen Kopf gefolgt bin. Ich bin ein kompromisslos konsequenter Mensch, manchmal sogar bis zur Sturheit. Das hat mir im Laufe meines Lebens ein paar dicke Beulen eingebracht, aber auch die Gewissheit gegeben, dass ich immer mein Ding durchgezogen habe.

Die Idee zu diesem Buch trage ich seit Langem mit mir herum. Ich verdanke sie auch einer guten Freundin, die seit mehr als 15 Jahren klaglos auf Fleisch und Fisch verzichtet. Das ist für sie nicht immer ein Spaß. Einmal hat sie mir ihr Lieblingskochbuch gezeigt – und ich war entsetzt, wie trist und langweilig, wie lieblos und freudlos die Rezepte darin waren, wie un kreativ und einfallslos in der Gemüseküche gekocht wird. Diese Erfahrung muss ich auch immer wieder in vegetarischen Restaurants machen: Da bekommt man allen Ernstes ein Kartoffelgratin als Hauptspeise serviert. Wie öde und fad ist das denn?! Dabei bietet die fleischlose Küche doch eine unglaubliche Vielfalt an Möglichkeiten.

Das Thema ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich beschäftigte mich immer intensiver damit, recherchierte viel und las Bücher über vegetarische Ernährung. Vor allem »Tiere essen« von Jonathan Safran Foer hat mich sehr beeindruckt. Zum Vegetarier bin ich darüber aber nicht geworden. Nein, ich liebe noch immer Fleisch, und ich liebe Fisch, aber nur in bester Qualität. Discounter-Ware rühre ich nicht an, dieses dubiose Hackfleisch zu unfassbaren Ramschpreisen oder diese



zerrupften Tiefkühlhühner für drei, vier Euro. Also: Lieber gar kein Fleisch essen als schlechtes Fleisch. Deswegen lege ich inzwischen oft einen Veggieday ein – und das empfehle ich auch allen meinen Lesern.

Das Entwickeln der Rezepte war für mich ein Aha-Erlebnis. Nicht nur, weil ich selbst noch viel gelernt habe, auch meine Einstellung zu Gemüse hat sich während des Schreibens verändert. Natürlich habe ich Gemüse und Kräuter immer zu schätzen gewusst, schon während meiner Ausbildung zum Koch. Ich erinnere mich noch ganz genau an einen Satz, den mir vor einigen Jahren der Küchenchef meines Restaurants einmal gesagt hat: »Andi, du hast vor Schnittlauch genauso viel Respekt wie vor einem Steinbutt«; das ist ungefähr der edelste und teuerste Fisch, den es gibt. Auf diesen Satz bin ich bis heute wirklich stolz, weil er mich absolut treffend charakterisiert.

Aber erst durch das Schreiben dieses Buches habe ich den Reichtum, den die Gemüseküche zu bieten hat, in vollem Umfang begriffen. Mir wurde klar, dass Gemüse niemals nur eine Beilage ist, sondern der Star jedes Gerichts sein kann. Es ist Fleisch und Fisch vollkommen ebenbürtig und kann auch genauso raffiniert zubereitet werden wie ein Filet oder ein Entrecôte. Die wichtigste Erkenntnis aber war für mich: Wer vegetarisch isst, übt keinen Verzicht, lebt nicht in Askese und unterwirft sich keiner Selbstbeschränkung, sondern erlebt fantastische Freuden auf dem Teller.

Ich behaupte jetzt einfach mal: Jeder, der glaubt, vegetarisch sei langweilig oder dröge, wird seine Meinung ändern, sobald er den ersten Blick in mein Buch geworfen hat. In ihm steckt meine ganz persönliche Interpretation von vegetarischer Küche. Dabei gelten für mich vier goldene Regeln, die das Gemüse erst richtig zur Geltung bringen:

1. Gemüse möglichst nie kochen, sondern kurz braten oder dünsten, weil sonst die meisten Aromen mit dem Kochwasser davonschwimmen, statt auf dem Teller zu landen. Man kann viele Gemüsesorten aber auch wunderbar roh verarbeiten, am besten hauchdünn geschnitten, gehobelt oder fein gerieben, als Carpaccio, Salat oder Brotbelag. Verfeinert mit nur wenigen Zutaten – einem guten Öl oder einem 13 Jahre alten Aceto balsamico. So erlebt man den ureigenen Geschmack des jeweiligen Gemüses am intensivsten.

2. Experimentierfreudig sein und sich trauen, die Zutaten, die einem in der vegetarischen Küche zur Verfügung stehen, völlig neu zu kombinieren. Ich mache zum Beispiel ein Gemüserisotto mit Artischocken und Mirabellen oder Gnocchi mit Kaffeearoma auf Orangen-Chicorée und Schwarzwurzel-Estragon-Gemüse. Ich schmecke Schmorgurke mit Vanillemark ab und gebe zum Rotkohl eine Handvoll Mangowürfel. Ich stelle immer wieder verblüfft fest, wie gut scheinbar unmögliche Mischungen funktionieren. Natürlich hilft hier auch die Erfahrung. Als junger Koch hätte ich mich mit solchen Kreationen schwergetan, aber mit der Zeit habe ich gelernt, welche Aromen gut zu welchem Gemüse passen.

3. Bei der Verarbeitung und Zubereitung hin und wieder andere Wege einschlagen und sich nicht immer nur an die gewohnten Methoden halten. Rosenkohl etwa verarbeite ich nie als ganze Röschen, sondern teile sie in die einzelnen Blätter. Tomaten mixe ich kurz mit dem Stabmixer an und lasse sie dann über Nacht »abhängen«. Sie werden staunen, was

man mit dem abgetropften Tomatenwasser alles anstellen kann. Und Schwarzwurzeln bereite ich am liebsten »sous vide« zu, also im Plastikbeutel vakuumiert und in heißem, aber nicht kochendem Wasser, langsam gegart. Zugegeben, manche Zubereitungsart dauert ihre Zeit. Dafür bietet sie aber auch ein unvergleichliches Geschmackserlebnis, das den Aufwand lohnt. In der Regel habe ich aber versucht, Gerichte zu kreieren, die gleichzeitig spektakulär und simpel, also alltagstauglich und in kurzer Zeit von jedem Hobbykoch zuzubereiten sind.

4. Die Qualität muss stimmen. Das ist wahrscheinlich der wichtigste Punkt, denn wenn das Gemüse von sich aus keinen Geschmack mitbringt, hilft auch die ausgefallenste Zubereitungsmethode nicht mehr. Ich habe das Riesenglück, dass meine Schwiegereltern in Rosenheim einen Gemüsegarten bewirtschaften und mir fast das ganze Jahr über frische Ware in mein Restaurant liefern. Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Kürbis ... Besser geht es natürlich nicht. Aber auch ohne eigenen Garten kann man Gemüse in hochwertiger Qualität bekommen, man muss nur auf die richtige Jahreszeit achten. Deshalb ist dieses Buch auch nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter unterteilt, denn am besten kocht man immer mit den Gemüsen, die gerade Saison haben und dann vielleicht sogar aus der Region stammen. Und ganz nebenbei hat man so auch eine natürliche Abwechslung auf dem Teller – im wahrsten Sinne des Wortes.

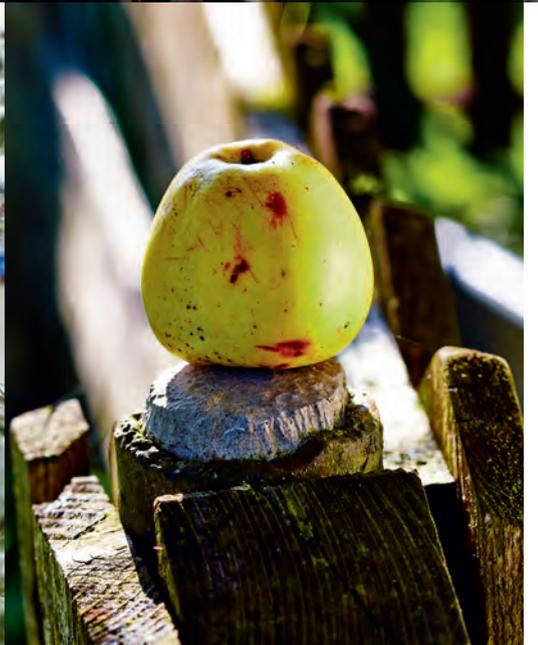




Natürlichkeit liegt mir sehr am Herzen, gerade weil sie beim Essen mehr und mehr zu verschwinden droht. Das ist für mich zu einem Riesenproblem geworden: Unsere Ernährung folgt nicht mehr den Regeln der Natur, sondern denen der Industrie. So kommt es, dass wir viel zu wenig über unser Essen wissen, über seine Herkunft, seinen Werdegang, seine Zusatzstoffe. Und wir werden – das muss ich leider sagen – von der Nahrungsmittelindustrie manchmal belogen und betrogen. Wir essen viel zu viel Zeug, das nichts anderes als ein falsches Versprechen ist. Das will ich mit meinem Buch ändern. Es soll ein Schritt zurück sein zu den Ursprüngen, zum Unverfälschten, zur Frische und zur Wahrheit. Und die findet man am leichtesten beim Gemüse.

Mir geht es mit diesem Buch nicht um Bekehrung oder Belehrung. Jeder darf sich auf seine Weise glücklich essen. Deswegen habe ich mein Kochbuch sowohl für Vegetarier als auch für Fleischliebhaber geschrieben, die ab und zu Lust auf Tage »ohne« haben und bereit sind, ihren kulinarischen Horizont zu erweitern. Ich kann nur sagen: Es lohnt sich! Und es macht einen Mordsspaß!

Jordi Schweizer



Meine Geschichte

Ich wollte schon als Kind Koch werden. Dafür gibt es sogar schriftliche Beweise. Denn im unschuldigen Alter von acht Jahren habe ich meinen sehnlichsten Berufswunsch dem Poesiealbum meiner Schwester anvertraut: Koch. Wie ich darauf kam, kann ich aber beim besten Willen nicht sagen.

Ich habe das Glück, dass ich in Deutschlands schönstem Schlaraffenland, in Baden, geboren wurde. Meine Eltern hatten zwar mit Sterneküche absolut nichts am Hut, dennoch ist meine Mutter eine wunderbare Köchin, die uns stets mit leckerem Essen und feinem Backwerk verwöhnt hat. Zudem ist sie handwerklich sehr geschickt – sie hat beispielsweise selbst Puppen hergestellt. Mir hat diese Liebe zum sorgfältigen Arbeiten mit den Händen sehr geholfen. Denn Kochen ist bei aller Kreativität immer auch Handwerkskunst.

Ein besonders guter Schüler bin ich nie gewesen, eher einer von der Sorte, zu dem die Lehrer sagen: »Wenn du dich ein bisschen mehr auf den Hintern setzen würdest, könntest du es weit bringen im Leben.« Als Jugendlicher hatte ich eigentlich immer nur meine Kumpels und mein Moped im Kopf. Ich lief als Punk durch die Gegend, Springerstiefel, Batik-hose, rosafarbene Haare, an der Seite auch noch rasiert, das volle Programm und bestimmt kein schöner Anblick. Und mit diesem Outfit wollte ich tatsächlich Koch werden.

Einer meiner besten Freunde war der Sohn einer Winzerfamilie, die alle guten Restaurants in der Umgebung belieferte. Seine Eltern sagten zu mir: Wenn du schon das Kochen lernen willst, dann wenigstens anständig. Sie vermitteln mir ein Praktikum im Hotel Talmühle in Sasbachwalden, in dem ich dann meine Ausbildung absolvierte. Dort gab es nicht nur gutbürgerliche Küche, sondern auch ein Sternerrestaurant, sodass ich die ganze große, weite, wunderbare Welt der Küche kennenlernen konnte, von Spätzle und Spießbraten bis zu Wachteln und Foie gras. Vor allem aber habe ich in Sasbachwalden Demut und Bescheidenheit gelernt, weil ich immer wieder eins auf die Mütze bekommen habe. Demütig bin ich bis heute geblieben, vor allem aber auch ehrlich und geradeheraus. Ich bringe selbst den Müll raus, schrubbe eigenhändig den Fußboden in meiner Kochschule und bin froh darüber, nie die Bodenhaftung verloren zu haben.

Ich bekam ein gutes Zeugnis in Sasbachwalden, das mir alle Türen öffnete. Was dann folgte, war die übliche Knochentour durch die Spitzenküchen der Sterneköche. Ich habe dabei viel gelernt, aber auch eine Menge gelitten. Kochen auf diesem Niveau ist kein Zuckerschlecken. Morgens um sieben haben wir angefangen und sofort Vollgas gegeben, um dann um Mitternacht völlig fertig aus der Küche zu torkeln. Mehr als einmal wollte ich alles hinschmeißen. Doch ich habe mich immer wieder durchgebissen.

Nach ein paar Jahren bin ich bei Holger Stromberg in München gelandet. Das war ein Riesenglück, nicht nur, weil ich bei ihm meine Frau Franziska kennengelernt habe, eine geniale Konditorin, eine Göttin der Patisserie. Genauso wichtig war für mich, dass mir Holger die Freude am Kochen zurückgegeben hat. Endlich konnte ich bei der Arbeit wieder lachen – und da habe ich mir geschworen: Für den Rest meines Lebens soll mir das Kochen nur noch Spaß machen, ganz egal, wie anstrengend es ist.

Irgendwann war die Zeit reif für ein eigenes Restaurant. Franziska und ich wagten den Sprung ins kalte Wasser und eröffneten ein Lokal in München, das im Grunde eine Bruchbude mit Miniküche war. Wir haben alles alleine gemacht und fast rund um die Uhr geschuftet. Ich kochte Bistrostil, keine Spitzenküche, denn mit der Jagd nach den Sternen hatte ich innerlich abgeschlossen. Doch dann kam dieser Wahnsinnstag, an dem mir Franziska drei Sterne als Tattoo für den Unter-

arm schenkte. Am selben Tag besuchten die Tester vom Guide Michelin zum ersten Mal unser Restaurant – und zwei Jahre später hatten wir unseren Stern. Wenn das kein Schicksal ist!

Inzwischen können wir guten Gewissens sagen, dass wir uns einen festen Platz in der Münchner Sternegastronomie erobert haben. Das liegt nicht nur an der harten Arbeit, die Franzi und ich Tag für Tag leisten, sondern auch an meinem wunderbaren Team, das einen super Job macht. Ohne diese Mitarbeiter könnte ich niemals noch parallel für die TV-Kochdoku »Die Kochprofis« unterwegs sein – eine Aufgabe, die mir viel Spaß macht, mich aber auch sehr fordert.

Einen Ausgleich zur vielen Arbeit liefert mir der Gemüsegarten meiner Schwiegereltern in Rosenheim. Gerade in den Frühlings- und Sommermonaten, wenn alles in voller Blüte steht oder reif zum Ernten ist, komme ich gerne hierher. Der Garten ist ein idyllischer Ort, fast so groß wie ein Fußballfeld, ganz ruhig an einer Privatstraße gelegen, ohne Durchgangsverkehr, dafür mit einem fantastischen Blick auf die Berge – also das ideale Plätzchen für mich, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Meine Schwiegereltern sind leidenschaftliche Naturmenschen, kennen jede Blüte, jede Blume, jedes Kraut und vollbringen wahre Wunder in ihrem Garten. Meiner Frau Franziska wurde die Naturliebe also in die Wiege gelegt. Und zum Glück teilt sie diese Liebe großzügig mit mir.





Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, denke ich mir, dass alles so kommen musste und gar nicht anders kommen konnte. Denn ich bin nun mal kein Sparschäler, und ich backe nicht gerne kleine Brötchen. Ich mag keine faulen Kompromisse. Ich liebe Leidenschaft und mache alles, was ich anpacke, immer mit Haut und Haaren.

Das gilt nicht nur für das Kochen, sondern auch für meine zweite große Passion: meine Motorräder. Ich habe ein paar davon, und am meisten mag ich die schönen, alten, stinkenden Rumpelkisten, die irrsinnig laut sind und die man liebevoll tätscheln muss, wenn sie ausgehen – sonst springen sie nie wieder an. Und wenn ich in meiner knappen Freizeit nicht auf dem Sattel sitze, dann stehe ich auf dem Snowboard. Mit meinen Leuten aus dem Restaurant fahre ich zweimal im Jahr in den Schnee, das sind dann meine Familienausflüge.

Ich gebe zu: Sowohl im Schnee als auch auf dem Motorrad und erst recht in der Küche kann ich meinen Ehrgeiz kaum bremsen. Ich gebe in jeder Hinsicht gerne Vollgas, das liegt mir einfach im Blut. Ich weiß auch nicht, warum ich die Geschwindigkeit so liebe. Vielleicht habe ich Angst davor, etwas im Leben zu verpassen. Beim Kochen aber komme ich trotz meines Ehrgeizes wieder herunter. Das ist mein Ruhepol, da bin ich ganz bei mir, obwohl ich in der Küche immer laute, schnelle Musik höre, Hardrock oder Trash Metal. Doch das macht mich nicht aggressiv, im Gegenteil: Es beruhigt mich. Metal ist sozusagen mein Mozart. Dass mich manche deswegen für einen Freak halten, ist mir schnurzegal. Ich kann eben nichts dafür, dass ich so ein emotionaler Mensch bin. Und wer weiß, vielleicht muss man ja auch genau so sein, um ein guter Koch zu werden.



A close-up photograph of a plant with vibrant green stems and leaves. Several small, light blue flowers are visible, some in full bloom and others as buds. The background is softly blurred, showing more green foliage and a hint of a person's hand. The word 'Frühling' is written in a white, elegant cursive font across the lower right portion of the image.

Frühling

Frühling

Endlich Frühling! Auf keine andere Jahreszeit warte ich als Koch – und natürlich auch als Mensch – sehnsüchtiger als auf das Frühjahr. Es ist jedes Mal ein Fest der Sinne für mich, ein Fest der Farben, der Frische, der Vielfalt. Denn ab jetzt beschenkt uns die Natur wieder verschwenderisch mit ihren Schätzen.

Ich spüre dann immer ein richtiges Frühlingserwachen. Mir geht das Herz über, wenn es im Garten meiner Schwiegereltern zu sprießen beginnt, wenn mir der erste Rhabarber und die ersten Kräuter geliefert werden, wenn es wieder Spargel, Morcheln und Zuckerschoten gibt, wenn meine Küche nach frischem Blumenkohl und würzigen Frühlingzwiebeln duftet.

Ich weiß, dass viele Menschen mit einigen Gemüsen Schwierigkeiten haben. Der Frühlingsspezialist Rhabarber zum Beispiel spaltet wegen seiner starken Säure die Gemüter. Dabei ist es nur eine Frage der Zubereitung und natürlich der richtigen Zuckermenge, um aus den sauren Stangen eine süße Köstlichkeit zu zaubern. Und mit Spargel kann man viel mehr machen, als ihn immer nur zu kochen – in hauchdünnen Streifen kann man ihn sogar roh essen. Auch mit Erbsen und Morcheln kombiniert, schmeckt er super oder mit Wildkräutern und Manchego, einem spanischem Schafskäse.

Der Frühling bietet viele Variationsmöglichkeiten und jede Menge Raum, um Gemüsesorten neu zu betrachten und zu interpretieren. Das liegt auch daran, dass sich die Reifezeit von Pflanzen natürlich nicht streng in genau vier Jahreszeiten teilen lässt. Die ersten Frühjahrsboten treffen noch auf die Spätzünder des Winters, bis langsam der Sommer beginnt, die Auswahl immer größer wird und es schließlich eine Zeit lang alles im Überfluss gibt. Auch um diese Übergänge soll es im folgenden Kapitel gehen. Ich habe meiner Fantasie dabei freien Lauf gelassen und mich am Herd richtig ausgetobt, ohne Scheu und ohne Konventionen Neues ausprobiert. Ich habe ein Millefeuille von Kohlrabi und Kapstachelbeeren mit weißer Kuvertüre kreiert, eine Kartoffelroulade mit Ricotta-Spinat-Füllung auf Tomatensugo und Parmesanschaum oder einen Zuckerschoten-Couscous-Salat mit einem Zitronengrasschaum.



Spargel



Spargel ist das Saisongemüse schlechthin. Ich freue mich immer riesig darauf und versuche die drei Spargelmonate so gut es geht auszukosten. Aber wenn sie vorbei sind, dann ist es auch gut. Dann kann ich geduldig wieder neun Monate warten. Sosehr ich Spargel – vor allem den weißen – liebe: Ich muss ihn nicht auch noch im Herbst und im Winter haben, selbst wenn es ihn noch hier und da zu kaufen gibt, aus fernen Ländern nach Deutschland gekarrt. Davon hat der Gaumen so wenig wie die Umwelt.

Und so schmeckt's mir am besten

Weißer Spargel schäle ich mit dem Spar- bzw. Spargelschäler. Aber eben nicht nur, um die Schale zu entfernen. Nachdem die äußere Schicht erst einmal entfernt ist, kann man die Spargelstangen einfach immer weiter in dünne Streifen »schälen«. Man braucht sie dann gar nicht mehr kochen, sondern bloß mit einem guten Balsamico – ich nehme gerne einen 13 Jahre alten Aceto balsamico – marinieren und mit einigen frisch gehobelten Parmesanspänen bestreuen, fertig! Schneller und schmackhafter kann man Spargel nicht zubereiten.

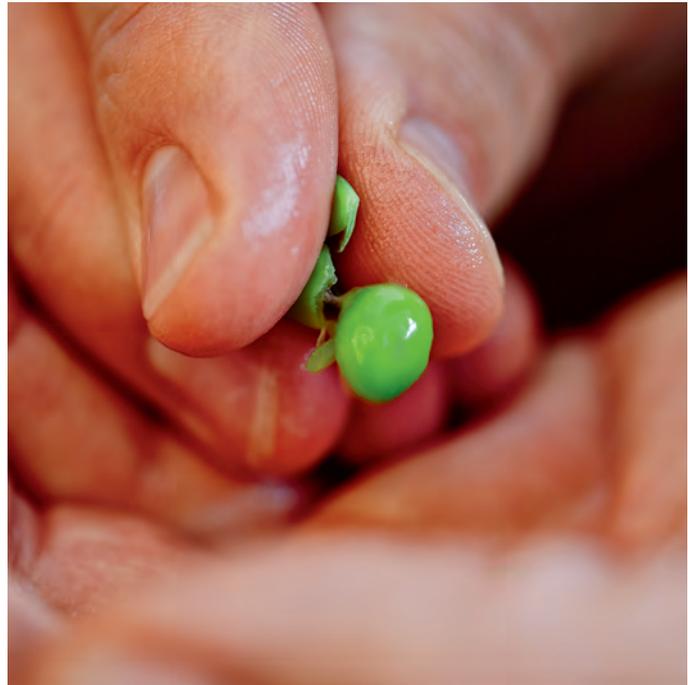
Die inneren Werte: Spargel bzw. die Spargelwurzel hat eine lange Geschichte als Heilmittel und war früher offiziell als Arznei anerkannt. Aber auch die Stangen haben es in sich, sie enthalten zum Beispiel Vitamin A, C und E sowie Kalzium und Phosphor; Asparaginsäure und Kalium sind für die harntreibende Wirkung verantwortlich.

Jetzt zugreifen: Spargelsaison ist von April bis Juni – und sie ist kaum zu übersehen. Vom Supermarkt bis zum Gemüsestand an der Ecke wird er überall angeboten, darunter viel frischer Spargel aus Deutschland, erste Güteklasse, 1-A-Qualität.

Beim Einkauf beachten: Frischer Spargel ist schön glänzend weiß und nicht schrumpelig, er lässt sich nicht verbiegen, sondern bricht mit einem saftig-knackigen Geräusch. Und wenn man zwei Stangen aneinanderreißt, quietscht es etwas.

So bleibt's länger frisch: Das meiste Gemüse sollte man zeitnah verarbeiten, so auch Spargel. Muss man ihn ein paar Tage aufbewahren, dann behandelt man Spargel am besten wie einen Strauß Blumen: In ein feuchtes Tuch wickeln und hochkant ins Wasser stellen, idealerweise im Kühlschrank.

Erbsen



Erbsen werden frisch, tiefgekühlt und getrocknet verkauft, vor allem so unterscheidet man sie als Verbraucher. Der Handel differenziert zwischen Markerbsen, Schal- bzw. Palerbsen und Zuckererbsen. Letztere heißen auch Kaiserschoten oder Mangetout; ihnen fehlt die harte Innenhaut, weshalb man sie als ganze Schoten essen kann. Markerbsen werden frisch auf Wochenmärkten angeboten, der größte Teil landet aber als Konserve oder Tiefkühlware im Supermarkt – die hellen Exemplare kommen ins Glas, die dunklen werden eingefroren. Schalerbsen werden meist getrocknet. Im Vergleich zu den Markerbsen, die einen Teil ihrer Kohlenhydrate als Zucker einlagern, sind sie weniger süß, stärkehaltiger und daher etwas mehlig im Geschmack.

Jetzt zugreifen: Frische Erbsen gibt es von Mai bis August. Außerhalb der Saison ist aber auch gegen tiefgekühlte Erbsen nichts einzuwenden. Von einer guten Firma schockgefrostet, haben sie immer noch beste Qualität.

Beim Einkauf beachten: Wenn Sie frische Erbsen in Schoten kaufen, brauchen Sie etwa das dreifache Gewicht dessen, was Sie später als reine Erbsen für das Rezept benötigen.

Für praktisch veranlagte Köche mit wenig Zeit: Erbsen eignen sich gut für Pürees und Suppen, da sie stärkehaltig sind und gut binden. Natürlich sind frische Erbsen zu bevorzugen, zum Pürieren ist aber auch der Griff zur Tiefkühlware mal okay.

Für Küchenkünstler mit viel Zeit: Es gibt wahrscheinlich keine Zubereitungsweise, die so aufwendig ist, wie einzelne Erbsen zu schälen. Dafür bietet diese Methode aber auch ein sensationelles, einmaliges Geschmackserlebnis (siehe Kasten unten).

Und so schmeckt's mir am besten

Für die beste Zubereitungsmethode für Erbsen braucht man frische Ware, also Erbsenschoten, und eine große Portion Geduld. Denn zunächst müssen die Erbsen gepalpt werden, dann blanchiert und dann geschält (siehe Tipp S. 38). Das ist zwar sehr arbeitsintensiv, aber so werden die Erbsen besonders zart und schmelzen später beinahe auf der Zunge. Durch das Schälen der einzelnen Erbsen zerfallen diese in zwei Hälften, die ich ganz kurz zusammen mit ein paar Schalottenwürfeln in ein bisschen Butter in einer Pfanne andünste. Ein Traum!

Junger Knoblauch



Viele Menschen schrecken vor dem Einsatz von Knoblauch zurück, weil sie sich vor den geruchlichen Nachwirkungen fürchten. Dabei ist alles halb so wild, wenn es sich um jungen, frischen Knoblauch handelt. Und wenn dieser dann noch gegart wird – also gekocht, gebraten oder geschmort –, ist er so mild und fein im Geschmack, dass ihn selbst ein Vampir mit Freude essen würde. Zugegeben, roher getrockneter Knoblauch ist eher etwas für die hartgesottenen Knofi-Fans, aber auch dagegen ist natürlich nichts einzuwenden; gesund ist er allemal.

Und so schmeck't's mir am besten

Da junger Knoblauch so mild ist, kann man aus ihm wunderbar eine Suppe zubereiten und diese genießen, ohne danach tagelang nach Knoblauch zu riechen. Dafür 3 junge Knollen klein schneiden, mit 2 in Würfel geschnittenen Schalotten in Butter andünsten und mit 100 ml Weißwein ablöschen. Mit 200 g Sahne aufgießen, etwas einköcheln lassen, pürieren und 100 bis 200 ml Milch untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer möchte, kann die Suppe zum Servieren mit ein paar frischen Kräutern oder knusprigen Croûtons bestreuen.

Die inneren Werte: Knoblauch ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Seit man ihn kennt, werden ihm gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Und tatsächlich legen Untersuchungen nahe, dass er blutfett- und cholesterinspiegel-senkend wirkt – natürlich nur, wenn man ihn großzügig verwendet.

Beim Einkauf beachten: Es gibt weiße und rote bzw. violette Knoblauchsarten, die sich im Geschmack aber nicht wesentlich unterscheiden. Frischen jungen Knoblauch erkennt man am saftigen grünen Strunk und einer elastischen Haut.

Für praktisch veranlagte Köche mit wenig Zeit: Junger Knoblauch ist für die schnelle Küche ideal, denn man muss ihn nicht mal schälen. Meist schneide ich die ganzen Knollen quer in Scheiben und brate sie kräftig in Öl an. Werden dabei ein paar Stellen zu dunkel, diese anschließend wegschneiden.

Nahe Verwandte: Zum engen Familienkreis gehören die Zwiebel und der Schnittlauch, aber auch der Bärlauch. Dieses grüne Kraut verwende ich im Frühjahr und Sommer fast ebenso gerne wie den jungen Knoblauch. Es schmeckt ganz ähnlich, nur fast noch feiner und milder und ist daher ideal für Pesto.

Kohlrabi



Im Gemüsegarten meiner Schwiegereltern bauen wir sowohl grünen als auch lila Kohlrabi an. Einfach, weil es so hübsch aussieht. Aber ganz ehrlich: Bei einer Blindverkostung würde ich keinen Unterschied schmecken. Und wenn die Knollen erst mal geschält sind, sind sie auch optisch nicht zu unterscheiden. Ganz unabhängig davon, welche Farbe ein Kohlrabi hat, lohnt es sich immer, auch die Blätter zu verwenden. Und zwar nicht nur, weil sie geschmacklich eine Bereicherung sind.

Die inneren Werte: Hier schlagen die Kohlrabiblätter die Knollen um Längen. Auch diese haben schon einen ansehnlichen Gehalt an Vitamin C (eine Knolle deckt gut die Hälfte des täglichen Bedarfs), aber in den Blättern steckt glatt das Doppelte. Noch deutlicher zeigen sich die Unterschiede bei Kalzium, Eisen und Karotin. Hier sind die Werte 10-mal, bei Karotin sogar 100-mal so hoch. Zumindest zarte Blätter schneide ich daher immer in feine Streifen und gebe sie am Ende über das Gericht.

Jetzt zugreifen: Kohlrabi hat eine lange Saison. Er wird als eines der ersten Gemüse im Frühjahr reif, und es gibt ihn bis in den Spätsommer und Herbst hinein. Lange genug Zeit also, um eine Menge köstlicher Kohlrabigerichte zuzubereiten.

Beim Einkauf beachten: Kohlrabi immer mit Blättern daran kaufen, auch weil man so gut die Frische erkennen kann. Hängen die Blätter schlaff herab oder sind sie schon gelblich, lieber die Finger davon lassen! Und sehr große Exemplare sind oft holzig, besser greift man zu den kleineren Knollen.

So bleibt's länger frisch: Kohlrabi hält sich im Kühlschrank gut eine Woche, oft auch länger. Die Blätter sollte man aber vorher abtrennen, separat lagern und bald aufbrauchen.

Und so schmeckt's mir am besten

Es gibt ja mittlerweile eine unzählige Menge ausgefallener Küchengeräte auf dem Markt – darunter vieles, was die Welt nicht braucht, aber auch einiges Nützliches. Einer meiner Favoriten ist die sogenannte »Spaghettimaschine«. Damit kann man alle möglichen Gemüsesorten in feine lockige Spiralen schneiden – eben auch Kohlrabi. Und das mache ich am liebsten mit der hellgrünen Knolle. Die fertigen Kohlrabispaghetti dann nur noch ein bisschen mit Salz würzen und von der Hand in den Mund gleich roh genießen!

Kapuzinerkressesüppchen mit Gartensalat

Zutaten für 4 Personen

Für das Kapuzinerkressesüppchen:

100 g Schalotten
 1/4 Knollensellerie
 1 Stange Lauch
 1/2 Fenchelknolle
 50 g Butter
 200 ml trockener Weißwein
 Meersalz
 200 g Sahne
 200 ml Milch
 50 g Kapuzinerkresseblätter

Für den Gartensalat:

2 Stiele Petersilie
 6 Stiele Kerbel
 4 Stiele Basilikum
 4 Ringelblumenblüten
 12 Kapuzinerkresseblätter
 10 Melonen-Gurken (ersatzweise
 1 Gärtnergurke)
 Meersalz
 1 EL Gemüsebrühe
 1 TL Holunderblütensirup
 2 EL alter Aceto balsamico
 3 EL Olivenöl
 20 Borretschblüten
 16 Hornveilchenblüten
 1 EL Kressemix (z.B. Shizokresse,
 Gartenkresse, Erbsensprossen,
 Rotkohlsprossen)

1 Für das Kapuzinerkressesüppchen die Schalotten schälen und vierteln. Den Sellerie putzen, schälen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Den weißen Teil in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Den Fenchel putzen, waschen, den harten Strunk entfernen und den Fenchel ebenfalls in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

2 In einem Topf die Butter erhitzen und das Gemüse darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen, mit Meersalz würzen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Milch angießen und erneut etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen für den Gartensalat die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilien-, Kerbel- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Die Blütenblätter von den Ringelblumen zupfen. Die Gurken waschen und in Scheiben schneiden, leicht mit Meersalz bestreuen und in eine Schüssel geben.

4 Die Brühe erwärmen und mit Meersalz würzen. Den Sirup und den Essig unterrühren. Das Olivenöl mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Kräuterblätter zu den Gurken geben und mit der Holunderblüten-Vinaigrette mischen. Die Blüten und den Kressemix über den Salat streuen.

5 Für die Suppe die Kapuzinerkresseblätter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Das Gemüse mit dem Stabmixer oder im Küchenmixer fein pürieren. Die Kapuzinerkresseblätter dazugeben und ebenfalls fein mixen. Die Suppe nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, mit Meersalz abschmecken und in Suppenschälchen verteilen. Das Kapuzinerkressesüppchen mit dem Gartensalat servieren.

Tipp: Besonders fein und intensiv grün wird die Suppe, wenn man die Kapuzinerkresseblätter zuvor tiefkühlt und anschließend in einer Plastiktüte zu Pulver zerstoßt oder mit einem leistungsstarken Mixer pulverisiert. Wenn ich die Blüten und Kräuter nicht bekomme, serviere ich das Kapuzinerkressesüppchen auch mal nur mit einem einfachen gemischten Salat. Dazu zerzupfe ich dann ein paar normale Blüten und streue sie als Deko auf den Tisch.



Kopfsalat-Schaumsüppchen mit Crème fraîche und Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen

4 Schalotten
2 Kopfsalate
50 g Butter
200 ml trockener Weißwein
600 g Sahne
Meersalz
1/2 Bund Basilikum
4 Tomaten
1/2 Bund Schnittlauch
4 EL Crème fraîche

1 Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Von den Kopfsalaten die äußeren Blätter entfernen. Die Salate in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern.

2 Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Kopfsalat dazugeben und etwa 2 Minuten mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und etwa 2 Minuten einköcheln lassen. Die Sahne dazugießen, mit Meersalz würzen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3 Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Blätter zum Kopfsalat geben und 5 Minuten ziehen lassen. Die Salat-Basilikum-Mischung mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe nach Belieben durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz abschmecken.

4 Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

5 Die Crème fraîche glatt rühren. Die Tomatenwürfel in vorgewärmte Suppenschälchen verteilen, die Suppe darübergießen und jeweils 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Tipp: Anstelle von Sahne können Sie auch Milch oder Gemüsebrühe verwenden. Die Suppe wird dann leichter, schmeckt allerdings auch nicht mehr ganz so cremig und aromatisch.

Eintopf mit Bulgur, dicken Bohnen und Kohlrabi-Hüttenkäse-Taschen

Zutaten für 4 Personen

Für den Eintopf:

600 g dicke Bohnen
Meersalz
1 Kohlrabi
2 Tomaten
1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten
80 g Butter
100 g Bulgur
ca. 300 ml Gemüsebrühe

Für die Kohlrabi-Hüttenkäse-Taschen:

1 Kohlrabi
Meersalz
1/4 Bund Schnittlauch
250 g Hüttenkäse
Pfeffer aus der Mühle
50 g Butter

1 Für den Eintopf die dicken Bohnen pelen und die Bohnenkerne (etwa 200 g) in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

2 Den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

3 Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Bulgur dazugeben, kurz mitdünsten und die Brühe angießen. Den Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.

4 Inzwischen für die Kohlrabi-Hüttenkäse-Taschen den Kohlrabi putzen, schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in einer Schüssel mit Meersalz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen.

5 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Hüttenkäse mit dem Schnittlauch mischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabischeiben auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Hüttenkäse geben und zusammenklappen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Hüttenkäse-Taschen darin kurz erwärmen.

6 Für den Eintopf die Kohlrabistreifen und die dicken Bohnen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mitgaren. Zum Schluss Tomaten und Schnittlauch untermischen, mit Meersalz abschmecken und die restliche Butter untermischen. Den Eintopf in tiefe Teller verteilen und mit den Kohlrabi-Hüttenkäse-Taschen servieren.



Kräutersüppchen mit weißem Spargel und Blini

Zutaten für 4 Personen

Für die Blini:

1/8 l Milch
1/2 Würfel (21 g) frische Hefe
120 g Mehl
50 g Butter
55 g Buchweizenmehl
Meersalz
Öl zum Braten

Für das Kräutersüppchen:

50 g Lauch (der weiße Teil)
50 g Staudensellerie
50 g Knollensellerie
2 Schalotten
1 EL Butter
80 ml trockener Weißwein
220 ml Milch
je 1/4 Bund Schnittlauch, Petersilie,
Basilikum, Estragon und Kerbel
Meersalz

Für den Spargel:

8 Stangen weißer Spargel
Meersalz
Zucker
1 Bio-Zitrone

1 Für die Blini die Milch lauwarm erhitzen und in eine Schüssel geben. Die Hefe hineinbröckeln und glatt rühren. Das Mehl unterrühren und den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

2 Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Den Vorteig mit der Nussbutter, dem Buchweizenmehl sowie etwas Meersalz verrühren und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

3 Für das Kräutersüppchen den Lauch längs halbieren und waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in etwa 3 mm dicke Stücke schneiden. Den Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Gemüse darin ein paar Minuten andünsten. Den Wein angießen und das Gemüse mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten dünsten.

4 Inzwischen für den Spargel den Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen nacheinander auf ein Schneidebrett legen und mit dem Sparschäler von der Spitze bis zum Ende in dünne Streifen »schälen«. Die Spargelstreifen mit 2 Prisen Meersalz und 1 Prise Zucker in einer Schüssel mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft von einer Hälfte auspressen. Das ausgetretene Spargelwasser abgießen und die Spargelstreifen mit der Zitronenschale und dem -saft mischen.

5 Die Milch zum Gemüse geben, aufkochen und alles im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in grobe Röllchen schneiden, von den übrigen Kräutern die Blätter abzupfen und grob hacken. Alle Kräuter zur Suppe geben und noch einmal pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen, mit Meersalz abschmecken und warm halten.

6 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Bliniteig löffelweise hineingeben, flach drücken und goldbraun braten. Blini wenden, auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Teig auf die gleiche Weise zu Blini verarbeiten. Die Blini und den Spargel anrichten, dabei nach Belieben Blini mit Fleur de Sel und Salat mit gehackten Kräutern und Pfeffer bestreuen. Das Kräutersüppchen noch einmal aufmixen und dazu servieren. Dazu passt die Bärlauchcreme von S. 57.



Lieblingsdressings und -vinaigrettes

Zutaten für je 4 Personen

Für das Schweiger²-Dressing:

2 Eigelb · 1 EL scharfer Senf
2 EL Aceto balsamico
1/4 l Sonnenblumenöl
je 5 EL Orangensaft, Gemüsebrühe
und Sherryessig
50 g saure Sahne
2 EL trockener Sherry
20 g Zucker · 10 g Meersalz

Für die Oliven-Gurken-Vinaigrette:

1 Salatgurke
20 schwarze Oliven (ohne Stein)
5 EL Gurkensaft (aus dem
Entsafter)
100 ml Champagneressig
1 Spritzer Zitronensaft
1 cl Wermut (z.B. Noilly Prat)
1/4 l Traubenkernöl · Meersalz

Für die Koriandervinaigrette:

3 EL Sherry (dry) · 1/2 TL Dijon-Senf
2 EL Sherryessig
1 EL gehackter Koriander
100 ml Olivenöl · Meersalz
Koriander aus der Mühle

Für die Limetten-Ingwer-Vinaigrette:

2 EL Limettensaft
3 g geriebener Ingwer
abgeriebene Schale von 1 Bio-
Limette · 6 EL Traubenkernöl
Meersalz

Für das Schweiger²-Dressing: Die Eigelbe mit dem Senf und dem Aceto balsamico mit dem Stabmixer verrühren. Das Öl tröpfchenweise einrühren. Dann die restlichen Zutaten untermischen. Das Schweiger²-Dressing passt gut zu allen milden Salaten.

Für die Oliven-Gurken-Vinaigrette: Die Gurke schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Gurkenhälften in feine Würfel schneiden. Die Oliven ebenfalls in feine Würfel schneiden. Gurken- und Olivenwürfel mit Gurkensaft, Essig, Zitronensaft und Wermut verrühren. Öl tröpfchenweise einrühren und die Vinaigrette mit Meersalz abschmecken. Die Oliven-Gurken-Vinaigrette passt zu allen sommerlichen Blattsalaten, aber auch als Marinade zu Schafskäse.

Für die Koriandervinaigrette: Alle Zutaten bis auf das Öl verrühren. Das Öl nach Belieben mit dem Stabmixer unterrühren. Die Vinaigrette mit Meersalz und Koriander aus der Mühle abschmecken. Die Koriandervinaigrette verleiht Blattspinat, Friséesalat, Baby-Pak-Choi und Möhren-Rohkost eine asiatische Note.

Für die Limetten-Ingwer-Vinaigrette: Alle Zutaten bis auf das Öl mit dem Stabmixer verrühren. Dann das Öl tröpfchenweise einrühren. Die Vinaigrette mit Meersalz abschmecken. Die Limetten-Ingwer-Vinaigrette passt wunderbar als Dressing zu Wildkräutern wie Vogelmilch oder zu Gurkensalat.

Tipp: Das hier ist nur eine kleine Auswahl meiner Lieblingsсалатсauce. Sehr gerne verwende ich auch Tomatenvinaigrette (siehe Rezept S. 92), Granatapfeldressing (siehe Rezept S. 145), Linsen-Chili-Vinaigrette (siehe Rezept S. 152) oder Blutorangen-Vinaigrette (siehe Rezept S. 216). Der Klassiker unter den Vinaigrettes ist die **Balsamico-Vinaigrette**: Dafür verrühre ich 5 EL Aceto balsamico mit 1 Schuss rotem Portwein, erwärme die Mischung leicht und schmecke sie mit Meersalz und Zucker ab. Dann mische ich je 5 EL Walnuss-, Trauben- und Olivenöl und rühre den Ölmix mit dem Schneebesen unter die Essig-Portwein-Mischung. Übrigens: Generell kann man alle Dressings und Vinaigrettes auch wunderbar als Toppings zu vielen Gerichten, wie z.B. gebratenem Gemüse, nehmen.

Kräutersalat mit gebackenen Ricottaknödeln und Rosmarin-Tomaten-Butter

Zutaten für 4 Personen

Für die Rosmarin-Tomaten-Butter:

1 Fenchelknolle (mit Grün)
1 Zwiebel · 1 Stange Lauch
1 Stange Staudensellerie (mit Grün)
1/2 Knollensellerie
5 EL Olivenöl · Meersalz
40 g Zucker · 1 l trockener Weißwein · 1 kg sehr reife Tomaten
1 Bund Rosmarin · 250 g Butter

Für die Ricottaknödel:

350 g Ricotta · 25 g Butter
4 Eigelb · 110 g Mehl
25 g gemahlene geschälte Mandeln
Meersalz · frisch geriebene
Muskatnuss · 3 EL Olivenöl
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
(gewaschen)
1 Knoblauchzehe (angedrückt)

Für den Kräutersalat:

1 Friséesalat
1 Bund Löwenzahn
20 Stiele Portulak
je 16 Basilikum-, Petersilien- und
Kerbelblätter · 8 Dillspitzen
20 Korianderblätter
4 Sauerampferblätter

Für die Vinaigrette:

1 EL Gemüsebrühe
1 TL Estragonsenf · 1 TL Honig
2 EL Sherryessig · Meersalz
1 EL Distelöl · 3 EL Olivenöl

1 Für die Rosmarin-Tomaten-Butter den Fenchel putzen, waschen und halbieren, den harten Strunk entfernen. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und trocken schütteln. Den Staudensellerie putzen und waschen, das Grün beiseitelegen. Den Knollensellerie putzen und schälen. Alle Gemüse in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Meersalz und Zucker würzen und mit Wein ablöschen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten hinzufügen und das Gemüse offen etwa 3 Stunden köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Rosmarin waschen, trocken schütteln und dazugeben. Bei schwacher Hitze 30 Minuten ziehen lassen.

3 Für die Ricottaknödel den Ricotta in einem Sieb abtropfen lassen. Die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat.

4 Für den Kräutersalat vom Frisée die äußeren Blätter entfernen. Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Den Löwenzahn und die Kräuter waschen und trocken schleudern, den Löwenzahn nach Belieben zerpflücken. Das beiseitegelegte Fenchel- und Selleriegrün fein hacken (es sollte je etwa 4 TL ergeben). Für die Vinaigrette die Brühe leicht erwärmen, Senf, Honig und Essig unterrühren und mit Meersalz würzen. Beide Ölsorten mit dem Schneebesen unterschlagen.

5 Den Ricotta mit Nussbutter, Eigelben, Mehl und Mandeln verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Aus der Ricottamasse mit angefeuchteten Händen Knödel von etwa 3 cm Durchmesser formen. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben, dann bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Die Knödel mit dem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

6 Das Tomatengemüse durch ein Sieb streichen, dabei den Rosmarin entfernen. Die Butter in Würfeln mit dem Stabmixer unter das Gemüsepüree mixen. Die flüssige Rosmarin-Tomaten-Butter mit Meersalz abschmecken und warm halten.

7 Die Ricottaknödel im Olivenöl in einer großen Pfanne rundum anbraten. Rosmarin, Thymian und Knoblauch dazugeben und die Knödel einige Minuten darin wenden. Alle Salatzutaten mischen. Die Knödel mit der Rosmarin-Tomaten-Butter auf Teller verteilen und den Kräutersalat dazu servieren.

Roh mariniertes Spargel mit Erbsenvinaigrette und Morcheln

Zutaten für 4 Personen

Für den roh marinierten Spargel:

8 Stangen weißer Spargel (ca. 400 g)
Meersalz · Zucker
Saft von 1/2 Zitrone · abgeriebene
Schale von 1 Bio-Zitrone

Für die Erbsenvinaigrette:

1 Schalotte
8 Erbsenschoten
Meersalz · 25 g Butter
4 rote Kirschtomaten
4 gelbe Kirschtomaten
1 TL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
2 EL Schnittlauchröllchen

Für die Morcheln:

1 Schalotte · 20 Morcheln
1 EL Rapsöl · 1 EL Butter
1 EL Weinbrand · Meersalz
8 Petersilienblätter

1 Für den roh marinierten Spargel den Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Eine Spargelstange auf ein Schneidebrett legen und mit dem Sparschäler von der Spitze bis zum Ende in dünne Streifen »schälen«. Mit den restlichen Spargelstangen ebenso verfahren. Die Spargelstreifen in einer Schüssel mit 2 Prisen Meersalz und 1 Prise Zucker würzen und etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Erbsenvinaigrette die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Erbsen pelen und in kochendem Salzwasser 20 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die Erbsen schälen, dafür mit dem Fingernagel die Haut leicht einwickeln und die Erbsen »herausschießen« (siehe auch S. 19).

3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Erbsen dazugeben und 1 Minute mitdünsten, mit Meersalz würzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen in einer Schüssel mit dem Essig und dem Olivenöl marinieren. Tomaten und Schnittlauchröllchen untermischen.

4 Für die Morcheln die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Morcheln gründlich waschen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten, dann die Butter und die Schalottenwürfel dazugeben. Mit dem Weinbrand ablöschen, mit Meersalz würzen und noch etwa 2 Minuten dünsten. Die Petersilienblätter waschen, trocken tupfen, fein hacken und zu den Morcheln geben.

5 Die Spargelstreifen abgießen und mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen. Die Spargelstreifen als kleine Nester auf Tellern anrichten, mit Erbsenvinaigrette beträufeln und die Morcheln darüber verteilen. Dazu passt frisches Weißbrot.

Tipp: Morcheln können je nach Herkunft sehr sandig sein, deshalb sollte man sie kurz, aber gründlich waschen und abtropfen lassen.



