

NaturEnergie **Kochstudio**



Alle Rezepte unserer Kochshows.
Regio-Messe Lörrach 2019

100 % Nachhaltig

100 % Regional

100 % Für Sie da!

► www.naturenergie.de/Gourmessa



NaturEnergie
von Energiedienst



Omas Wurzel-Gemüse-Suppe

Für 4 Portionen

Zutaten

2 EL	Olivenöl	5	Gelbe Rüben
1	Zwiebel	3	Große Kartoffeln
1	Kohlrabi	Etwas	frischer Ingwer
1/2	Sellerieknolle	1	Becher Saure Sahne
3	Stangensellerie		
	zarte grüne Blätter aufheben		
3	Stangen Lauch		

Zubereitung

Das Gemüse in kleinere Stücke schneiden. Gleichzeitig das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Das zerkleinerte Gemüse darin anschmoren und mit Fleischbrühe begießen. Etwa 10-15 Minuten kochen lassen.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen, die saure Sahne in die Suppe einrühren und mit dem Selleriegürn garnieren.

Bei Bedarf mit Salz, Zitronen-Pfeffer, Muskat, gem. Ingwer, Kerbel abschmecken. Dazu feines Bauernbrot servieren.



Geröstete Semmelknödel mit Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

Semmelknödel

250 g	Brötchen vom Vortag, alternativ Knödelbrot
1	Kleine Zwiebel
50 g	Butter
250 ml	Milch
1 EL	gehackte Petersilie
3	Eier
	Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Salat

1	Kleiner Kopf Lollo Bianco
½ Bund	Radieschen
150 g	Cocktailtomaten
	Sprossen

Dressing

1 kleines Bund	Schnittlauch, in Röllchen
1 Becher	Sahne
2 EL	Milch
3 EL	Weißweinessig
1 gehäufter TL	Senf
1 TL	Gemüsebrühe, gekörnt
1 Messerspitze	Currypulver
1 Prise	Zucker
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Semmelknödel

Brötchen in dünne Scheibchen schneiden und in eine verschließbare Schüssel geben. Zwiebeln in feinste Würfelchen schneiden und mit der Butter andünsten. Gleichzeitig die Milch erhitzen bis sie lauwarm ist. Die Zwiebeln mit der Milch und mit Gewürzen ablöschen und sanft erwärmen, bis die Mischung dampft. Diese dann über die Brötchen geben, mit einem Deckel verschließen und gut schütteln. 15 Minuten ziehen lassen. Eier und Petersilie hinzufügen, alles gut mischen. Dann nochmal 10 Minuten ziehen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen und in simmerndem Wasser 20 Minuten garziehen lassen. Kalte Knödel in - gerne auch dickere- Scheiben schneiden und in reichlich Butter in einer beschichteten Pfanne rösten.

Salat

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen, im Teller anrichten. Mit Radieschenscheiben und halbierten Tomaten auslegen.

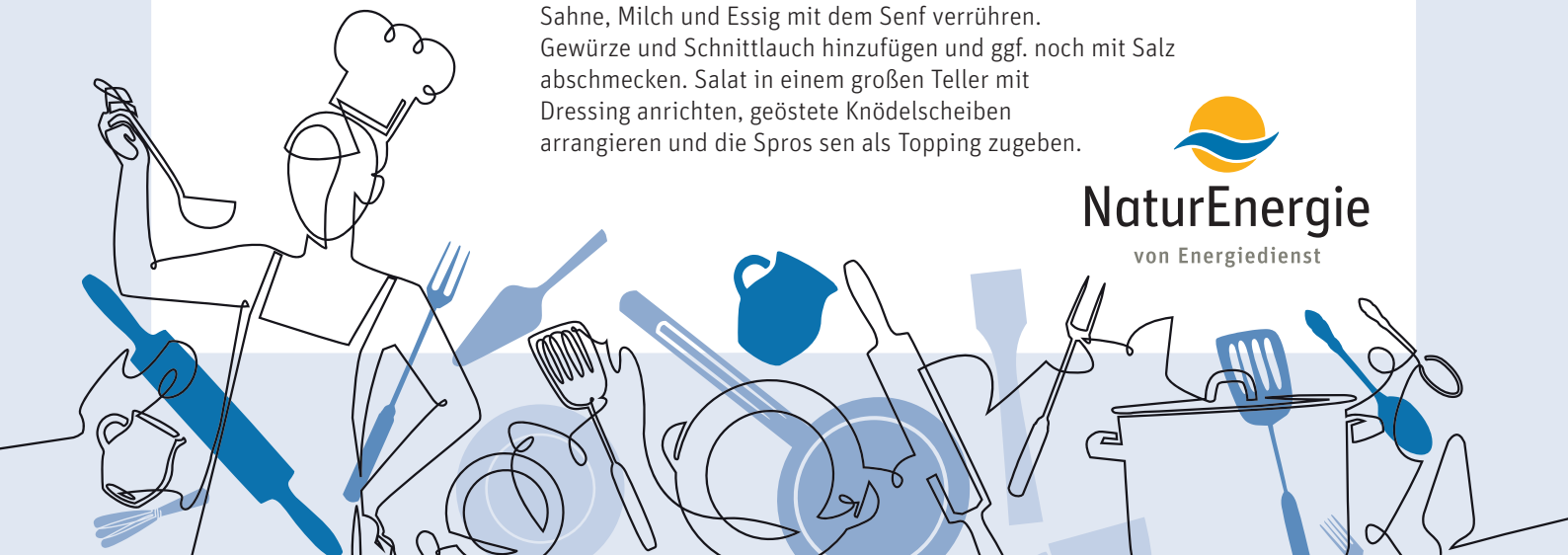
Dressing

Sahne, Milch und Essig mit dem Senf verrühren. Gewürze und Schnittlauch hinzufügen und ggf. noch mit Salz abschmecken. Salat in einem großen Teller mit Dressing anrichten, geöstete Knödelscheiben arrangieren und die Sprossen als Topping zugeben.



NaturEnergie

von Energiedienst





Lauchpfannkuchen mit Topinambur-Apfelsalat und Rote Bete

Für 4 Portionen

Zutaten

150 g	Mehl
250 ml	Milch
3	Eier
1	Mittlere Stange Lauch
5 EL	Olivenöl
4 EL	Apfelessig
1 TL	Senf

250 g	Topinambur
1	Apfel
1	Gekochte Rote Bete
100 g	Radicchio Salat
½	Bund Schnittlauch
1 EL	Butterschmalz
	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Mehl, 1 TL Salz, Milch und Eier in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren und 20 min quellen lassen. Den Lauch putzen und waschen, in 5 mm breite Ringe schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Essig, Senf und das restliche Olivenöl mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Topinambur unter Wasser gründlich reinigen, den Apfel entkernen und beides in dünne Scheiben schneiden. Anschließend zum Dressing geben, Rote Bete in Streifen schneiden und unterheben.

Der Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen und den Schnittlauch schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und mit etwas Butterschmalz auspinseln.

Ein Viertel des Teigs in die Pfanne geben mit einem Viertel des Lauchs bestreuen. 1 bis 2 min von beiden Seiten Goldbraun backen.

Aus dem restlichen Teig und Lauch 3 weitere Pfannkuchen backen und diese im Backofen bei 80 Grad bis zum Servieren warmhalten. Radicchio und Schnittlauch unter den Salat geben und alles auf den Pfannkuchen anrichten und servieren.



NaturEnergie

von Energiedienst





Gefüllte Paprika mit Dinkel

Für 4 Portionen

Zutaten

Dinkel

2 Kaffetassen Dinkel

Fleischteig

600 g Gemischtes Hackfleisch
2-3 Harte Brötchen oder
Brotenden „Kneisli“
1-2 Eier
5 Stängel Petersilie
Salz, Kräutersalz, Muskat,
Tabasco

Paprika

3 Gelbe Paprika
3 Rote Paprika
1-2 Zwiebeln

Zum Bestreuen

Butterflöckchen
Semmelbrösel
Geriebener Käse

Für die Soße

Sahne
Olivenöl

Zubereitung

Dinkel

Dinkel und Wasser im Verhältnis 1:2 in einen Topf geben und ca. 10 – 12 Std. einweichen.
Eine Prise Salz hinzufügen, aufkochen lassen und das Ganze bei schwacher Hitze solange köcheln lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist (ca. 15 – 20 Min).
Herd ausschalten und ca. 10 - 15 Min. quellen lassen.
Wenn nötig, restliches Wasser abgießen und zu den gefüllten Paprika servieren.

Fleischteig

Wie bekannt einen Fleischteig zubereiten.

Gefüllte Paprika

Die Masse in die vorbereiteten Paprikaschoten in eine eingefettete ofenfeste Form füllen.
Mit Butterflöckchen, Semmelbrösel und geriebenem Käse bestreuen. In die Form außerdem geschnittene Zwiebeln für die spätere Soße geben. Bei 200 Grad 30 - 40 Minuten in den Ofen geben.
Die mitgegarten Zwiebeln und den restlichen Fond aus der ofenfesten Form mit dem Pürierstab zerkleinern, Sahne und einen kleinen Schuss Olivenöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Soße pürieren. Paprika aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Die Soße über die angerichteten Paprika verteilen.



NaturEnergie

von Energiedienst





Tagliatelle mit Räucherlachs

Für 4 Portionen

Zutaten

400 g	Tagliatelle	1/2-1 TL	Instantgemüsebrühepulver
2 Bund	Lauchzwiebeln	250 ml	Creemfine zum Kochen oder Sojacreme
2-3	Rispen Tomaten		Räucherlachs
1 TL	Rapsöl	5 Scheiben	Salatkräuter (frisch, gefroren oder gefriergetrocknet)
1 EL	Heller Balsamico	1-2 TL	Pfeffer
100 ml	Wasser		

Zubereitung

Tagliatelle nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
Tomaten pellen, entkernen und anschließend in Würfel schneiden (nicht zu klein).
Räucherlachs in Scheiben schneiden.
Rapsöl in Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin andünsten.
Mit Balsamico ablöschen und Tomaten dazugeben.
Wasser und Gemüsebrühepulver einrühren, dann Cremefine hinzugeben und kurz aufkochen.
Den Räucherlachs untermischen und mit Pfeffer würzen.
Salatkräuter dazugeben und unterheben, bei geringer Hitze kurz ziehen lassen.
Nudeln abgießen, unter die Soße mischen, anrichten und servieren (oder beides separat anrichten / servieren).

TIPP: Wenn man nur 1/2 TL Gemüsebrühenpulver nimmt, kann man beim Anrichten noch gehobelten Parmesan drübergeben.



NaturEnergie
von Energiedienst





Lachs im Pergament mit Ofengemüse und Kartoffelcrème

Für 4 Portionen

Zutaten

Lachs

4 Lachsfilets
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Rosmarin

Wurzelgemüse

200 g Topinambur
200 g Karotten
200 g Pastinaken
200 g Sellerie
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Kartoffelcreme

800 g Kartoffeln, mehlig kochend
100 g Butter
200 g Milch
200 g Sahne
Salz
Muskatnuss

Päckchen

4 Backpapierbögen

Zubereitung

Den Lachs mit Olivenöl und den Gewürzen marinieren.

Das Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden und mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren. Die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser weichkochen. Nun die Kartoffeln schälen und durch die Presse / Flotte Lotte drücken. Die Butter in der Milch aufkochen und mit den Kartoffeln zu einem glatten Püree verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelcreme auf das Pergament Papier dressieren und den gewürzten Lachs darauflegen. Nun das gebratene Wurzelgemüse obenauf legen und das Papier luftdicht verschließen.

Das Päckchen im vorgeheizten Ofen bei Heißluft und 160°C ca. 15-20 Minuten backen und danach im Papier servieren.



NaturEnergie
von Energiedienst





Grünkernsuppe mit Speckcrostini

Für 4 Portionen

Zutaten

Grünkernsuppe

30 g	Zwiebeln
100 g	Karotten
1 TL	Sonnenblumenöl
125 g	Grünkerne, geschrotet
30 g	Lauch
2L	Gemüsebrühe
20 g	Sahne
	Steinsalz, Pfeffer

Speckcrostini

100 g	Sauerrahm
50 g	Speck
50 g	Zwiebeln
50 g	Parmesan gerieben
1	Hand voll gehackte Kräuter
4 Scheiben	Bauernbrot

Zubereitung

Grünkernsuppe

Zunächst Zwiebeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
Danach das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Grünkerne mit den Zwiebeln und dem Lauch darin andünsten. Karotten dazugeben und mit Brühe aufgießen.
Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zuletzt die Sahne zugeben und alles gut pürieren.
Die Suppe sollte nicht durch ein Sieb passiert werden, um den Charakter des Grünkerns zu erhalten.
Diese Suppe ist fantastisch für kalte und regnerische Wintertage.
Serviert mit Markklößchen und Gemüse oder mit knackigen Croûtons bzw. Backerbsen wärmt sie kalte Glieder.

Speckcrostini

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und auf das Brot geben.
Bei 180°C im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.
Nun zur Suppe servieren.



Tagliatelle mit Blattspinat und Parmesancrunch

Für 4 Portionen

Zutaten

Spinat

400 g Tagliatelle
200 g Blattspinat, roh, geputzt
1 Knoblauchzehe
1 EL Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Crunch

60 g Butter
60 g Panko (Paniermehl)
20 g Geriebener Parmesan
Frischer Thymian
Steinsalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Tagliatelle kochen.
Den Spinat in Streifen schneiden.
Den Knoblauch hacken und in etwas Öl in einer tiefen Pfanne anbraten.
Den Spinat dazu geben, etwas Sahne unterrühren und würzen.

Butter in der Pfanne zergehen lassen.
Das Panko leicht darin anrösten. Thymian hacken und mit Salz und Pfeffer in die Pfanne geben.
Zum Schluss den geriebenen Parmesan unterheben. Nun die gekochten Tagliatelle unterheben, in einem tiefen Teller anrichten und mit dem Crunch bestreuen.



NaturEnergie
von Energiedienst





Gemüsepommes mit Sauerrahm-Majo

Für 4 Portionen

Zutaten

Gemüsepommes

250 g Karotten
250 g Kohlrabi
500 g Mehliges Kartoffeln
80 ml Olivenöl
Rosmarinzweige
Thymianzweige
Mehl Typ 550 zum Panieren
Steinsalz, Pfeffer

Sauerrahm-Mayonnaise

10 g Dijon-Senf
10 g Meerrettich
10 ml Weißer Balsamico
3 Eigelb
250 ml Oliven-Basilikum-Öl
200 g Sauerrahm
Steinsalz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse-Fritten

Karotten, Kohlrabi und Kartoffeln in Stifte schneiden.

Die Gemüsestifte mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer marinieren.

Anschließend das Öl etwas abtropfen lassen und die Stifte mit dem Mehl dünn panieren.

Diese nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 °C ca. 15 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Sobald die Gemüsestifte gar sind, werden sie zum Abtropfen auf ein Küchentuch gegeben.

Eventuell etwas nachwürzen und schließlich servieren.

Sauerrahm-Mayonnaise

Mit einem Stabmixer Senf, Meerrettich, Essig und Eigelbe in einem schmalen, hohen Gefäß mixen und dann stetig und langsam das Öl zugeben.

Sobald eine homogene Creme entstanden ist, können Sauerrahm und Gewürze hinzugefügt werden.

Diese Mayonnaise enthält durch den Sauerrahmanteil weniger Fett als eine gewöhnliche. Dadurch schmeckt sie frischer und darf als kleine Sünde gerne genossen werden.



Wurzelgemüse „Ragout“ mit Kartoffelecken

Für 4 Portionen

Zutaten

Gemüse Ragout

500 g Wurzelgemüse (Karotte, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Topinambur)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Öl zum braten
250 g Geschälte Tomaten (aus der Dose)
250 ml Brühe

500 g

Kartoffeln
Gemüsebrühe ohne Zusätze
Rosmarin, gehackte Gartenkräuter
Steinsalz, Pfeffer

Ofenkartoffeln

400 g Kartoffeln, mehlig kochen
60 ml Olivenöl
Rosmarinzweige, Thymianzweige
Gehobelter Parmesan
Steinsalz

Zubereitung

Das Wurzelgemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch grob zerkleinern (im Mixer).

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Mit Tomaten und Brühe ablöschen. 30 min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Die Kartoffeln in der Schale mithilfe einer Bürste säubern und im Abstand von etwa 3 mm etwa zwei Drittel tief einschneiden.

In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Kräutern marinieren.

Kartoffeln danach auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und im Ofen bei ca. 200 °C 40 Minuten backen. Die Garzeit variiert je nach Größe der Kartoffeln.

Die fertigen Kartoffeln auf einem Küchentuch abtropfen lassen und gegebenenfalls nachwürzen.

Vor dem Servieren kann etwas gehobelter Parmesan auf die Kartoffeln gegeben werden.



NaturEnergie

von Energiedienst





Schwarzwaldrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

<u>Risotto</u>			
100 g	Zwiebel in feine Würfel	20 g	Getrocknete Sauerkirschen
2	Knoblauchzehe	20 ml	Schwarzwald Blend
40 g	Schwarzwald Salami	20 g	Fermentierter Knoblauch
	in Würfel	30 g	Geschnittene
2 EL	Oliveöl		Fichtensprösslinge
300 g	Risotto Reis	40 g	Schwarzwald Salami in
150 ml	Trockener Weißwein		dünnen Scheiben
800 ml	Heiße Brühe	20 g	Geröstete Zedernkerne
60 g	Geriebener Grana Padano		Steinsalz, Pfeffer
20 g	Butter		

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch zusammen mit der Salami in einem Topf mit Olivenöl glasig schwitzen. Den Reis waschen und gut abtropfen lassen, dann mit in den Topf geben und ebenfalls anschwitzen. Nach circa 2 Minuten mit dem Weißwein ablöschen und den Wein ganz einkochen lassen. Nun mit der heißen Brühe immer wieder auffüllen bis der Reis bedeckt ist. Unter stetigem Rühren diesen Vorgang immer wiederholen bis der Reis die ganze Brühe aufgenommen hat. Kurz vor dem Servieren die Butter, Grana Padano, Kirschen, Fichtensprösslinge, Kirschwasser und den Schwarzen Knoblauch zugeben. Das Risotto mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken und in den Teller geben, es soll cremig und leicht flüssig sein. Zuletzt die Scheiben der Schwarzwald Salami oben auflegen und mit Zedernkernen garnieren.



NaturEnergie
von Energiedienst



Mariniertes Rindertatar, Flammkuchen, Bloody Mary

Für 4 Portionen

Zutaten

Tatar

200 g	Rinderfilet
20 g	Grün vom Frühlingslauch
10 ml	Olivenöl
1 Prise	Steinsalz
	Schwarzwald Flavor

Flammkuchen

250 g	Mehl Typ 550
150 ml	Wasser

6 g	Steinsalz
3 g	Frische Hefe
10 ml	Olivenöl
100 g	Sauerrahm
100 g	Vesperspeck
80 g	Frühlingslauch
100 g	Emmentaler Bergkäse

Bloody Mary

100 g	Reife Ochsenherztomaten
100 g	Salatgurke
300 ml	Passierte Tomaten
50 ml	Sprudelwasser
1 Prise	Steinsalz
1 Prise	Chili
10-30 ml	Schwarzwald Blend #nogin
45 Stück	Gurkenstäbchen (Garnitur)

Zubereitung

Tatar

Das Rinderfilet in feine Würfel schneiden. Das fein geschnittene Tatar mit Steinsalz, Frühlingslauch, Schwarzwald Flavor und Olivenöl würzen. Das Tatar in geeignete Ringe füllen und fest anpressen, danach anrichten.

Flammkuchen

Das Mehl, Wasser, Steinsalz Hefe und Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. Diesen bei Raumtemperatur ca. eine Stunde ruhen lassen. Nach dieser Ruhezeit wird der Teig nochmals 24 bis 48 Stunden in den Kühlschrank gelegt. Durch die Lagerung im Kühlschrank wird der Teig bekömmlicher und erhält einen besseren Geschmack. Auch das Backergebnis verbessert sich dadurch deutlich. Sauerrahm auf den dünn ausgerollten Teig streichen. Nun mit dem Vesperspeck belegen und mit Frühlingslauch bestreuen. Zuletzt den Flammkuchen mit Emmentaler belegen und bei 240 °C im vorgeheizten Ofen backen bis der Teig gar ist.

Bloody Mary

Die Gemüse mit den passierten Tomaten und dem Sprudelwasser im Mixer fein pürieren. Danach durch ein Sieb passieren. Je nach Konsistenz noch etwas Sprudelwasser zugeben und mit Steinsalz, Chili und Schwarzwald Blend abschmecken. Die Bloody Mary in geeignete Gläser füllen und mit den Gurkenstäbchen servieren.



NaturEnergie
von Energiedienst



„Schwarzwald Chili“ ohne Chili

Für 4 Portionen

Zutaten

2 EL	Rapsöl	20 ml	Schwarzwald Balsamico
300 g	Wildhackfleisch 1cm gewolft (Hirsch, Wildschwein, Reh)	100 ml	Spätburgunder Rotwein
100 g	Schalotten in feinen Würfeln	20 g	Kakao
100 g	Kartoffeln in 0,5 cm Würfeln	800 ml	Wildbrühe oder Gemüsebrühe
50 g	Knollensellerie in 0,5 cm Würfeln	60 g	Getrocknete, ungesüßte Sauerkirschen, gehackt
100 g	Steinchampignons in 0,5 cm Würfeln		Schwarzwald Flavor
1 Stück	Knoblauchzehe in feinen Würfeln		Steinsalz
			Frisches Schwarzwälder
			Bauernbrot

Zubereitung

Die Zwiebeln und das Wildhackfleisch in Rapsöl anbraten.
Mit dem Kakao bestäuben und mit dem Schwarzwald Balsamico und dem Rotwein ablöschen.
Den Wein reduzieren lassen, nun die Karotten, Sellerie, Pilze und den Knoblauch zugeben.
Mit der Brühe auffüllen und köcheln lassen bis das Fleisch gar und die Gemüse weich sind.
Nun noch die getrockneten Sauerkirschen zugeben. Eventuell mit etwas Speisestärke binden und mit
Schwarzwald Flavor und Steinsalz würzen. TASTE THE SCHWARZWALD...
Mit dicken Scheiben vom Schwarzwälder Bauernbrot genießen.



Currywurst

Für 4 Portionen

Zutaten

4 ml	Olivenöl	<u>Currysoße</u>	
80 g	Zwiebeln	1 EL	
500 g	Passierte Tomaten	1 TL	Currymischung Madras
50 g	Balsam Essig		Chilipulver
120 g	Nektarinen Fleisch		(für die gewisse Schärfe)
20 g	Kokosblütenzucker	20 ml	Weißer Balsamessig
2	Salbeiblätter	10 g	Tannenhonig
	Chili	600 ml	Tomaten-Ketchup
	Steinsalz, Pfeffer		(eigene Herstellung)

Zubereitung

Ketchup

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Öl andünsten.

Nun mit dem Essig ablöschen und diesen trocken kochen.

Danach die restlichen Zutaten zugeben und die Soße um 1/3 reduzieren.

Die Salbeiblätter entfernen, nun mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Die Soße nochmals aufkochen und in sterile Gläser oder Flaschen füllen und verschließen.

Das Ketchup ist gekühlt mehrere Wochen haltbar.

Currysoße

Zuerst die Currymischung und das Chilipulver in einem Topf trocken anrösten.

Sobald die Gewürze zu duften beginnen, diese mit Essig und Honig ablöschen.

Zuletzt Ketchup zugeben und aufkochen.

Die Soße wird warm zur gegrillten Wurst gegeben.



NaturEnergie

von Energiedienst





Buchweizen-Dinkel-Pfannkuchen mit Bärlauchsuppe und Sieben-Kräuterdip

Für 4 Portionen

Zutaten

Buchweizen-Dinkel-Pfannkuchen

30 g	Kürbiskerne
80 g	Dinkelvollkornmehl
80 g	Buchweizenmehl
1 g	Steinsalz
20 g	Krausepetersilie
300 g	Milch 3,5%
120 g	Ei (1 Vollei ~50g)
5 g	Butterschmalz

Bärlauchsuppe

500 g	Kartoffeln, mehlig-kochend
600 g	Gemüsefond
40 g	Schmand 24%
100 g	Bärlauch
3 g	Steinsalz
1 g	Pfefferkörner, schwarz

Sieben-Kräuterdip

30 g	Petersilie, fein geschnitten
30 g	Schnittlauch
20 g	Borretsch
10 g	Pimpinelle
30 g	Kerbel, frisch
20 g	Kresse (Gartenkresse Schale)
20 g	Sauerampfer
100 g	Schmand 24%
50 g	Sauerrahm 10%
2 g	Steinsalz

Zubereitung

Buchweizen-Dinkel-Pfannkuchen

Gehackte Kürbiskerne, Vollkornmehl, Salz und fein geschnittene Petersilie mit Milch klumpenfrei anrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Die Eier in den Pfannkuchenteig einrühren und in Butterschmalz kleine Pfannkuchen braten.

Bärlauchsuppe

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe in einen geschlossenen Garbehälter geben. 15 min. bei 100 °C dämpfen.

Den Bärlauch waschen, schneiden und zusammen mit dem Schmand, den Gewürzen und den Kartoffeln pürieren.

Sieben-Kräuterdip

Alle Kräuter fein schneiden und mit den anderen Zutaten verrühren.

Tipp: Die Kräuter können Sie auch austauschen, z.B. mit Dill, Estragon, Liebstöckel (wenig) oder Zitronenmelisse.



NaturEnergie

von Energiedienst





Schweinemedallions Sous Vide mit Spinatsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

Schweinemedallions Sous Vide

Ca. 800 g Schweinefilet
20 Scheiben Schwarzwälder Schinken
Pflanzenöl zum Braten
Kräuter der Provence,
Salz, Pfeffer

6 EL

1 EL

1

Soße

4 EL

2 EL

2 EL

½ EL

Zucker

Wasser

Schalotten

Olivenöl

Weißer Balsamico

Joghurt

Senf

Saft einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer

Spinatsalat

300 g Junger Spinat
1 Birne
2 EL Zimtsirup

Zubereitung

Schweinefilet mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence marinieren und vakuumieren. Sous Vide bei 58° und 60 Minuten garen.

Währenddessen Spinat waschen und beiseitelegen. Birnen klein schneiden und mit Zimtsirup, Zucker und Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Alternativ zum Sirup können auch 4EL Zucker, 20ml Wasser und 2 TL Zimt verwendet werden.

In einer großen Schüssel die Salatsoße anrühren und mit den abgekühlten Birnen, fein geschnittenen Schalotten und dem Spinat mischen.

Scheiben vom Schwarzwälder Schinken zu einer Fläche von ca. 40x20cm auslegen, Schweinefilet darin einwickeln und anschließend von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

Schweinefilet in Tranchen aufschneiden und mit dem Salat servieren – Guten Appetit!



NaturEnergie

von Energiedienst





Vegane One Pot Pasta mit Spinat, Knoblauch, getrockneten Tomaten und Chili

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Stangen	Lauch	500 g	Vollkorn-Pasta (z.B. Penne)
6	Knoblauchzehen	600 ml	Gemüsebrühe
10	Getrocknete Tomaten	250 ml	ungesüßte Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
1	Milde oder scharfe frische rote Chilischote	400 g	Spinat
3 EL	Olivöl		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Bei One Pot Pasta wird die Pasta mitsamt aller Zutaten gekocht. Man muss also nicht einmal das Nudelwasser abschütten. Das erleichtert den Abwasch.

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden (alternativ Zwiebeln abziehen und hacken). Knoblauch abziehen und mit einem großen Messer und ein wenig Kraft einmal plattdrücken. Getrocknete Tomaten in Streifen und Chili in feine Ringe schneiden.

Olivöl in einem großen Topf erhitzen. Lauch darin für 2 Minuten anbraten.

Anschließend die Tomatenstreifen, Chiliringe, Knoblauchzehen, Pasta sowie Gemüsebrühe und Pflanzenmilch in den Topf geben. Gut umrühren und zum Köcheln bringen.

Sobald die Flüssigkeit blubbert, die Temperatur runterdrehen und den Spinat zugeben. Wenn du Tiefkühlware verwendest, kann der Spinat ruhig noch gefroren sein - das ist kein Problem.

Regelmäßig umrühren und gut aufpassen, dass nichts am Topfboden abrennt. Wenn sich zu wenig Flüssigkeit im Topf befindet, kannst du jetzt noch etwas Gemüsebrühe und/oder Pflanzenmilch dazugießen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Sobald die Pasta gar ist (dauert bei dem Gericht ca. 2 Minuten länger als auf der Pasta-Packung steht), auf Tellern anrichten und genießen.



NaturEnergie

von Energiedienst





Pochiertes Ei auf gebackenen Pastinaken mit Birnen

Für 4 Portionen

Zutaten

600 g	Pastinaken	2	Zitronen
4 EL	Olivöl	2 Handvoll	Haselnusskerne
1 Bund	Frischer Thymian	4	Frischer Eier
2	Birnen		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken schälen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit Olivöl bestreichen und mit Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (180 Grad Umluft) 10 – 15 Minuten kross backen.

Die Birnen in Stücke schneiden und in einer Mischung aus Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Haselnüsse in einer Pfanne rösten, dann grob hacken.

Ein Topf mit Wasser, etwas Salz und Essig zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen.

Das Wasser umrühren, so dass in der Mitte ein Strudel entsteht und die aufgeschlagenen Eier nacheinander in das Wasser gleiten lassen.

Nachdem die Eier ca. 5 Minuten pochiert sind, anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gebackenen Pastinaken auf den Tellern verteilen, die marinierten Birnen darauf geben und mit Haselnüssen bestreuen.

Am Ende die pochierten Eier daraufsetzen und mit ein paar Thymianzweigen dekorieren.



Spaghetti mit Zitronenmelisse und Serranoschinken

Für 4 Portionen

Zutaten

25 g	Butter	65 g	Parmesan (im Stück)
6 g	Mehl	½ EL	Oliveöl
65 g	Serranoschinken (in dünnen Scheiben)	65 ml	Kalbsfond (a. d. Glas)
1,5	Zwiebeln (ca. 45 g)	100 ml	Weißwein (trocken)
2	Knoblauchzehen	½ gestr. EL	Zucker
1 Bund	Zitronenmelisse (ca. 50 g)	250 g	Tagliatelle oder Spaghetti
½	Zitrone (unbehandelt)		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

10gr. Butter mit 10gr. Mehl verkneten und ins Gefrierfach legen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Zitronenmelisseblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zitronenschale fein abraspeln (Achtung: Nur die gelbe Schale ohne die weiße Haut darunter). Den Zitronensaft auspressen. Den Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Scheibchen schneiden.

Die restliche Butter mit dem Oliveöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schinkenstreifen darin knusprig ausbraten, mit der Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im Bratfett glasig andünsten. Mit dem Kalbsfond ablöschen und dicklich einkochen. Den Weißwein, 2-3 EL Zitronensaft und den Zucker zugeben, ca. 3 Minuten in der offenen Pfanne einkochen. Die Mehlbutter grob hacken und in die kochende Soße einrühren. 2 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Pasta „al dente“ kochen. Während die Nudeln kochen, die Schinkenstreifen, die Zitronenschale und die Zitronenmelisse in die heiße Soße geben und erwärmen. Die Soße darf nicht mehr kochen. Die Nudeln abgießen und unmittelbar mit der Soße vermengen. Die fertigen Nudeln auf Teller verteilen und den gehobelten Parmesan darüber geben.



Grünkern-Muffins

Für 4 Portionen

Zutaten

100 g	Vollei	50 g	Weizenpuder
100 g	Zucker	10 g	Grünkernschrot
100 g	Speiseöl	4 g	Backpulver
55 g	Dinkelmehl	40 g	Getrocknete Cranberries

Zubereitung

Alles in einer Schüssel vermischen und ca. 10 min. im mittleren Gang aufschlagen.
Den Teig in Förmchen gießen und 20 min. bei 170° Umluft backen.



NaturEnergie
von Energiedienst





Klassische gratinierte Braunbiersuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

1,4 l	Malztrunk	240 g	Rübenkraut
0,66 l	Bockbier	4	Eiweiß
100 g	Speisestärke	60 g	Puderzucker
½ l	Sahne	2 Prisen	Salz
			Schale von zwei Zitronen

Zubereitung

Malztrunk und Bockbier in einem Topf aufkochen lassen.
Die Speisestärke mit der Sahne glattrühren, in das kochende Bier einquirlen und 5 Minuten durchkochen lassen. Das Rübenkraut und eventuell Zucker nach Geschmack zufügen.
Das Eiweiß zu Schnee schlagen, gleichzeitig Puderzucker, Salz und Zitronenschale hinzufügen.
Die Suppe in kleine Schalen füllen, ein Eiweißhäubchen draufsetzen und kurz im Grill gratinieren.
Als Beilage kann ein Käsecracker serviert werden.



Spaghetti mit Spargelsoße

Für 4 Portionen

Zutaten

600 g	Grüner Spargel	200 ml	Gemüsebrühe
1-2	Schalotten	150 g	Bauchspeck
100 ml	Weißwein	50 ml	Olivenöl
1	Gekochte und geschälte Kartoffel (mehlig kochend)	4 Scheiben	Bauchspeck

Zubereitung

Den Spargel waschen, die harten Enden abschneiden und den unteren Teil schälen.
Dann in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
Die Spitzen länger lassen und beiseitelegen.
Schalotten und ca. 2/3 der Spargelstücke in Olivenöl andünsten.
Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
Die Brühe dazu gießen und die Kartoffel zugeben.
Das Ganze aufkochen lassen und mit dem Zauberstab fein mixen.
Die restlichen Spargelstücke, die Spargelspitzen und den Bauchspeck anbraten und zur Soße geben.
Die Speckscheiben knusprig anbraten.
Die Spaghetti bissfest kochen.
Die Soße kurz aufkochen und die fertigen Spaghetti in der Soße schwenken.
Auf einem Teller anrichten und mit einer Scheibe des gebratenen Specks belegen.



Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g	Feldsalat	2 TL	Honig
4	Knollen Rote Bete, gekocht	2 TL	Senf
2	Schalotten	10 EL	Sesamöl
2	Birnen	2	Handvoll Walnüsse
2 TL	Butter	200 g	Ziegenkäse
6 EL	Balsamico		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Feldsalat waschen und trocken tupfen.

Die gekochte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einen flachen Teller legen.

Die Schalotten in Würfel schneiden und in 1 EL Sesamöl anbraten.

Die Birnen waschen und vierteln. Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Spalten in Butter kurz anbraten.

Anschließend mit dem Balsamicoessig ablöschen und den Honig und den Senf dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ganze aus der Pfanne nehmen. In einer Schüssel das restliche Öl kräftig unterrühren und etwas abkühlen lassen.

Den Feldsalat mit den Birnen auf das Carpaccio legen und den Ziegenfrischkäse mit der Hand zerbröseln.

Die Walnüsse mit Hilfe eines breiten Messergriffs in einem Gefrierbeutel zerhacken und anschließend über dem Salat verteilen.



NaturEnergie

von Energiedienst





Sellerieschaumsuppe mit Gelbe Bete Salat, Datteln und Ziegenkäsebällchen

Für 4 Portionen

Zutaten

Suppe

150 g	Sellerie
1	Zwiebel
300 g	Sahne
300 g	Milch
2 EL	Butter
1/2	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Gelbe Bete Salat

115 g	Gelbe Bete
1/4	Birne
10 g	Cashewkerne
2 EL	Öl
1 EL	Zitronenöl
2 EL	Weißweinessig
8	Datteln
8	Ziegenkäsebällchen
	Zucker
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Suppe

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen, die Zwiebel hinzugeben und den Sellerie kurz mit anschwitzen. Anschließend mit Milch und Sahne ablöschen und alles solange kochen lassen bis es weich ist. Den Sellerie zusammen mit der Knoblauchzehe im Stabmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Gelbe Bete Salat

Gelbe Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.

Birne klein würfeln und die Cashewkerne grob hacken.

Mit Öl und Essig, Salz, Zucker und Pfeffer marinieren.

Zum Schluss den Salat mit Datteln und Ziegenkäsebällchen garnieren.



NaturEnergie

von Energiedienst





Schwarzwälder Chästäsche

Für 4 Portionen

Zutaten

Täschle

12	Große Scheiben geräucherter Schwarzwälder Schinken
1 cm	Dicke Scheibe Gersbacher Schnittkäse
4	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Eier
	Frittierfett, Öl
	Schnittlauch, fein gehackt
	Pfeffer

Dressing

6-8 EL	Balsamico
50 ml	Olivenöl
60 ml	Milch
100 g	Gersbacher Kräuterzieger
	Salz, Pfeffer, Zucker

Dip

250 g	Gersbacher Kräuterzieger
4 EL	Milch
50 g	Geraspelte Karotte
80 g	Kleingehackte Paprika
1	Kleine Chili-Schote, gehackt
	Schuss Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Salat

8	Blattsalat
1	Kirschtomaten
	Salatgurke
	Getrocknete Tomaten
	Nüsse (geröstete Walnüsse)
	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in heißem Fett frittieren, bis sie innen weich und außen kross sind. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Eine kleingeschnittene Zwiebel in Öl dünsten. Dann mit den Kartoffelwürfeln mischen. 2 Eier mit einer Prise Pfeffer verquirlen, die Kartoffeln und Zwiebeln unterrühren. Käse in fingerdicke Stifte schneiden. Für jede Käsetasche 2- 3 Scheiben Schinken überlappend nebeneinander / übereinanderlegen. Einen Stift Käse in die Mitte legen und von der Kartoffel-Ei-Masse zwei Esslöffel voll dazu geben und den Schinken zu einer Tasche einklappen. Achtung: die Tasche muss dicht geschlossen werden. Die Täschle in der Pfanne von beiden Seiten anbraten und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterbraten. Währenddessen auf einem Teller den Salat mit kleingeschnittenen getrockneten Tomaten, halbierten Kirschtomaten, Gurkenscheiben, und Nüssen anrichten. Für das Dressing Salz, Pfeffer, Zucker vermischen. Dann die Milch und den Frischkäse dazugeben. Zuletzt das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Für den Dip den Frischkäse mit der Milch glatrühren. Dann die feingeschnittenen Paprikastückchen und die geraspelte Karotte, Zitronensaft und Chili unterrühren. Falls nötig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Chästäsche aufschneiden, mit Schnittlauch bestreuen, den Salat anrichten und garnieren, dann einen Klecks Dip platzieren und das Gericht servieren.



NaturEnergie

von Energiedienst





Karottenroulade mit Chäs im Knuspermantel

Für 4 Portionen

Zutaten

200 g	Karotten	100 g	Frischkäse
20 g	Haselnussmus		Bärlauch
1	Ei		Steinsalz
30 g	Bergkäse		
	Chili	100 g	Ziegenfeta
	Koriandersamen	1	Ei
	Zitronenschale	20 g	Maismehl
	Steinsalz		Sesam
			Sonnenblumenkerne
			Kürbiskerne
			Schwarzkümmel
			Rapsbratöl

Zubereitung

Die Karotten waschen (oben unten abschneiden), grob raspeln.
Die Karottenraspel mit dem Haselnussmus, Ei, geriebenem Bergkäse und Gewürzen mischen.
Die Masse auf Backpapier (leicht eingeölt) ca. fingerdick streichen und bei 160 ° C ca. 15 Minuten backen.
Aus dem Frischkäse und dem fein geschnittenen Bärlauch eine Creme rühren.
Diese Frischkäse-Creme auf die gebackene Karottenplatte bestreichen und einrollen.
Den Ziegenfeta mit Schwarzkümmel würzen, durch zerschlagenes Ei wenden und in der Mischung aus Maismehl, Sesam, zerkleinerten Sonnenblumen und Kürbiskernen panieren.
Anschließend in Rapsbratöl goldbraun braten.
Die Karottenroulade portionieren, mit dem Ziegenfeta in der Knusperhülle anrichten und mit Frühlingskräutern und Feldsalat garnieren.



NaturEnergie

von Energiedienst





Crème Brulée Töpfchen

Für 4 Portionen

Zutaten

360 ml	Sahne
64 g	Glukose
880 g	Weißer Schokolade
140 g	Butterfett
240 ml	Brulée Sirup
	Weißer Kuvertüre
	Mandelblättchen

Zubereitung

Die Schokolade grob hacken. Die Sahne und die Glukose aufkochen.
Danach die heiße Flüssigkeit über die grobgehackte Schokolade gießen und so lange rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Weiches Butterfett dazugeben.
Wenn die Füllung auf 28°C abgekühlt ist, den Alkohol unterrühren.
Die fertige, abgekühlte Füllung in die weißen Pralinschalen füllen und kaltstellen, bis sich eine Haut gebildet hat.
Die Schalen mit Kuvertüre (weiß) verschließen und mit Mandeln bedecken.



Kräuterei Mutter – Eistee und heißer Punsch

Für 4 Portionen

Zutaten

MinzeMundi Eistee

3 EL	Bio Apfelsaft
3 TL	Bio Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Bio Honig
20	Eiswürfel

KunterBunt Eistee

6 EL	Bio Orangensaft, frisch gepresst
1 EL	Bio Honig
20	Eiswürfel

ToskanaDuft Eistee

6 TL	Bio Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Bio Honig
20	Eiswürfel

HollerGeist Punsch

3 EL	Bio Holunderbeerensaft
------	------------------------

Zubereitung

Eistee

Tee zubereiten (kräftig) und abkühlen lassen. Für die Zugabe von Honig sollte der Tee auf ca. 40 Grad abgekühlt sein. Übrige Zutaten dazu geben und umrühren und mit viel Eis servieren. Gegebenenfalls mit frischen Kräuterblättchen garnieren. Natürlich darf man auch andere Süßungsmittel verwenden.

Punsch

Tee zubereiten (kräftig) und abkühlen lassen.
Übrige Zutaten dazu geben und umrühren und mit viel Eis servieren.
Gegebenenfalls mit frischen Kräuterblättchen garnieren.
Natürlich darf man auch andere Süßungsmittel verwenden.



Bratapfel - Fruchtaufstrich

Für 4 Portionen

Zutaten

2 EL	Zucker
¼ l	Apfelsaft
750 g	Äpfel
500 g	Gelierzucker
1	Zimtstange
1	Sternanis

Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2 EL Zucker im Topf schmelzen und leicht karamellisieren.
Mit Apfelsaft ablöschen und aufkochen lassen, bis der Zucker gelöst ist.
Danach die Apfelstücke, Zimt und Sternanis zugeben und 5 Min. kochen lassen. Erst dann den Gelierzucker unterrühren und 4 Min. strudelnd kochen lassen.
Die Gewürze entfernen und die Masse in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen.



NaturEnergie
von Energiedienst





Warmes Schokotörtchen auf Orangensüppchen mit Schokosorbet

Für 4 Portionen

Zutaten

Orangensüppchen

3 Bio-Orangen
400 ml Orangendirektsaft
20 g Rohrohrzucker
1 Vanilleschote
30 g Reismehl
1 Sternanis
Piment d'Espelette

Schokotörtchen

3 Kleine Bio-Eier
125 g Rohrohrzucker
35 g Dinkelmehl
80 g Butter
75 g Dunkle Kuvertüre

Dekoration

200 g Dunkle Kuvertüre

Zubereitung

Orangensüppchen

Die Orangen filetieren.

Den Saft mit Zucker, Vanilleschote und Sternanis aufkochen, mit Reismehl abbinden. Anschließend kühl stellen.

Vor dem Servieren in tiefe Teller anrichten, mit einer Prise Piment d'Espelette bestreuen.

Schokotörtchen

Die Eier und den Zucker über einem heißen Wasserbad warm schlagen und anschließend kaltschlagen.

Butter schmelzen. Anschließend Mehl, Butter und die geschmolzene Schokolade vorsichtig unterheben.

Die Masse in vier ausgefettete und mehlierte Förmchen geben, bei 180 Grad ca. 8 Minuten backen, so dass der Kern leicht flüssig bleibt.

Das Törtchen auf die Orangensuppe setzen, eine hauchdünne Schokoplatte darauflegen und eine Nocke Bolleschlotzer-Schokosorbet auf das Törtchen setzen. Buon appetito!



Wildschweinschnitzel aus der Frischlings-Keule mit Wildkräutersalat und Balsamico-Preiselbeeren-Dressing

Für 4 Portionen

Zutaten

Wildschweinschnitzel

4 Wildschweinschnitzel à 120 g
4 EL Butterschmalz
Fleur de Sel, Pfeffer

Salat

Wildkräuter gemäß Saison sammeln oder fertige Wildkräutermischung aus dem Supermarkt beziehen.
Karottenstreifen für den Farbeffekt.

Dressing

60 ml Balsamico Essig
60 ml Olivenöl
3 TL Preiselbeergelee
3 EL Honig
Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Dekoration

Balsamicocreme

Zubereitung

Zunächst den Salat waschen und abtropfen.

Für das Dressing Essig, Öl, Preiselbeergelee und den Honig mit einem Schneebesen rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Zur Vorbereitung mit Balsamicocreme ein Streifenmuster auf dem Teller erstellen.

Dann in der Mitte eine Hand voll Wildkräutersalat platzieren und einige Karottenstreifen darüber dekorieren. Die Schnitzel werden leicht plattiert (nicht zu fest, sonst zerstört man die Fasern) und in Butterschmalz auf jeder Seite 3,5 min bei mittlerer Hitze gebraten (oder auch gegrillt). Die Schnitzel aus der Keule sollten in jedem Fall durchgebraten werden.

Hinweis für Abwandlungen des Rezeptes: Ein zartes Rosa wäre bei Teilen aus dem Wildschweinrücken oder bei Reh grundsätzlich möglich.

Zum Schluss das Dressing über den Salat geben, die Schnitzel dazulegen und mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer nach Belieben würzen.



Schwarzwälder Windbeutel mit Sennhüttenwirts Frischkäse

Für 4 Portionen

Zutaten

Windbeutel

100 ml	Wasser
15 g	Butter
30 g	Schwarzwälder Schinkenspeck in feinen Würfeln
50 g	Mehl
1	Ei

Friskäse

100 g	Friskäse
	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer
5	Gelbe Rüben
3	Große Kartoffeln
Etwas	frischer Ingwer
1	Becher Saure Sahne

Zubereitung

Das Wasser mit der Butter und den Speckwürfeln aufkochen. Das Mehl im „Sturz“ dazu geben und mit einem Holzlöffel rühren bis sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet.

Dann den Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend ein Ei mit der Rührmaschine einrühren.

Die Masse in ein Spritzbeutel füllen und mit einer Lochtüle auf ein Backpapier spritzen.

Die Windbeutel mit Ei bestreichen und bei 205 Grad im Umluftofen 15 Minuten backen.

Für die Füllung den Friskäse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und den fein geschnittenen Schnittlauch unterheben.

Die Friskäsefüllung in ein Spritzbeutel füllen und in die abgekühlten Windbeutel spritzen.



NaturEnergie

von Energiedienst





Blutwurstpuffer mit Bärlauchquark

Für 4 Portionen

Zutaten

Blutwurstpuffer

500 g	Festkochende Kartoffeln
200 g	Blutwurst
1	Mittelgroße Zwiebel
½	Knoblauchzehe
1-2	Eier
	Majoran
	Pflanzenöl oder Schmalz
	Salz, Pfeffer

Bärlauchquark

100 g	Bärlauch
250 g	Quark
75 g	Joghurt
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
5	Gelbe Rüben
3	Große Kartoffeln
Etwas	frischer Ingwer
1	Becher Saure Sahne

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und reiben, anschließend die geriebenen Kartoffeln durch ein Küchentuch ausdrücken. Die Blutwurst fein zerdrücken und zu den Kartoffeln geben.

Die Zwiebel fein hacken und dazugeben.

Eier, Pfeffer und Salz hinzugeben und die Masse gründlich vermengen. Das Salz erst ganz zum Schluss zugeben. (zieht Wasser aus der Masse)

Kleine Puffer formen und in Öl in einer Pfanne ausbacken.

Den Bärlauch fein hacken und mit Quark und Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Die noch lauwarmen Puffer mit Bärlauchquark servieren.



Bärlauchrisotto mit Entenbrust

Für 4 Portionen

Zutaten

1	Schalotte	60 ml	Olivenöl
1	Knoblauchzehe	30 g	Kalte Butter
150 g	Risottoreis	30 g	Parmesan
150 ml	Weißwein	1	Entenbrust
500 ml	Geflügelfond		Olivenöl
100 g	Bärlauch		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Fettseite der Entenbrust rautenförmig einschneiden und zuerst auf der Fettseite, dann auf der Fleischseite anbraten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Backofen bei 120° C ziehen lassen, bis sie im Kern rosa gebacken ist. Zum Schluss in Streifen schneiden.

Die Schalotte schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten.

Die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit dem Risottoreis hinzugeben und kurz mit andünsten.

Mit Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren.

Den Geflügelfond in drei Etappen hinzugeben und unter ständigem Rühren einreduzieren. Je nach Reis dauert dies 15-20 Minuten.

Den Bärlauch fein hacken und mit 60 ml Olivenöl zusammen pürieren.

Überschüssiges Öl kann nach einiger Zeit oben abgeschöpft werden.

Das Risotto mit Bärlauchpüree, Butter und Parmesan abschmecken und zusammen mit der Entenbrust servieren.