

Ziegenkäse in der Heu-Asche auf gegrilltem Lauch



ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Ziegenfrischkäse
	Tannennadel Kernöl
	Steinsalz, Pfeffer
	Bio Heu (handvoll)
2 Bd.	Frühlingslauch
1/2 Bd.	Radieschen
1/2 Bd.	Schnittlauch
1	Schalotte
30 g	Sonnenblumenkerne
	Schwarzwald Balsamico

ZUBEREITUNG

Das Heu in einer feuerfesten Form zu Asche verbrennen und fein zerstoßen oder mörsern.

Danach den Ziegenkäse in der Asche rollen und mit dem Tannennadel Kernöl marinieren und würzen. Nun den Frühlingslauch mit dem Tannennadel Kernöl marinieren und den Lauch grillen.

Die äußere Schicht des Lauchs darf schwarz werden. Sobald der Lauch gar ist, wird die äußere Schicht entfernt.

Nach dem Entfernen der äußeren Schicht wird der Lauch gewürzt.

Jetzt die Radieschen in feine Streifen und den Schnittlauch in dünne Rädchen schneiden. Die Schalotte in sehr feine Würfel schneiden.

Aus den geschnittenen Zutaten gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen, Öl und Schwarzwald Balsamico eine Marinade herstellen und mit Steinsalz und Pfeffer würzen. Fertig ist der gerollte Ziegenkäse. Lasst es euch schmecken!

Wissenswertes: Asche wird schon immer als Mittel zur Haltbarmachung von Lebensmitteln eingesetzt. Gerade bei der Herstellung von Käse wurde Asche wegen ihrer antibakteriellen Wirkung verwendet. Durch das Grillen des Gemüses karamellisieren die Zuckerstoffe im Lauch und verleihen ihm ein wunderschönes Aroma.



NaturEnergie