

»Wir müssen zurück zur Kultur des guten Produkts«

Joachim Kaiser

Wunschlos glücklich

Die »Grüne Küche« ist trendy wie noch nie; mancherorts zeigt sie bereits Hype-artige Übertreibungen mit typischen Auswüchsen. Wurden noch vor nicht langer Zeit Vegetarier häufig als genussresistente Gesundheitsapostel und Sonderlinge belächelt, gelten sie inzwischen für viele als Vorreiter einer neu entdeckten Kulinarik. Das alles ist für kulinarisch ambitionierte Menschen wie Sie, liebe **apéro**-Leser, nichts Neues. Warum wir diesem Thema dennoch seitenlange Aufmerksamkeit schenken, ergibt sich aus unserem Titel »Wunschlos glücklich (gemeint ist: ohne Fleisch und Fisch)« in voller Übereinstimmung mit Joachim Kaisers Credo »Wir müssen zurück zur Kultur des gutes Produkts«.

So beginnt die Gastlichkeit bei Gabi Kurz. Sie serviert ein Kräuterwasser, das dekorativ aussieht und zudem herrlich erfrischt. Dafür benötigt sie 5 Rosenblüten, 4 Duftveilchen, 2 Zweige wilde Minze, 2 Zweige Alpenoregano (Dost), 1 Zweig Brennnessel, 2 Blatt Lungenkraut, 2 Himbeeren. Sie füllt alles in ein verschließbares Glas und lässt es mindestens 6 Stunden mazerieren. Tipp der Köchin: »Die Kräuterangaben sind individuell. Man muss nur darauf achten, dass keines vorschmeckt.«

Wie Sie wissen, geht es dem **apéro**-Team seit jeher genau um dieses: Um den unvergleichlichen Genuss hochwertiger, unverfälschter Lebensmittel. Wir sind d'accord mit Joachim Kaiser: Fleisch und Fisch nicht jeden Tag, sondern lediglich als Highlight, dann aber aus garantiert artgerechter, ökologischer Zucht bzw. nachhaltigem Fang. Und wir stellen gleiche Qualitätsansprüche für die fleisch- und fischlosen Tagen (die – bevor man über ernährungsbedingte Wohlstandskrankheiten nachdenken musste – eine Selbstverständlichkeit waren): Gemüse, Kräuter, Früchte und Getreide- und Milchprodukte ausschließlich von erster Güte! Das kann sich jeder leisten! Mit den köstlich-kreativen Rezepten von Joachim Kaiser, Gabriele Kurz und Andreas Mayer werden Sie neue Genüsse erleben und feststellen, dass Ihnen kein Deut von Gaumenkitzel fehlt. Im Gegenteil: Neue Geschmackserlebnisse, überraschende Aromaverbindungen und abwechslungsreiche Genüsse sind Ihnen sicher.

»Ich bin völlig von den Socken«, sagt Joachim Kaiser. Seit Ende Januar 2011 serviert der Sternekoch in seinem *Meyer's Keller* täglich ein vegetarisches Menü. »Das Interesse bei unseren Gästen war von Anfang an da, aber wie groß die Nachfrage jetzt tatsächlich ist, finde ich einfach unglaublich. Selbst viele überzeugte Fleischesser bestellen das Gemüse-Menü. Sie wollen einfach mal eine Pause einlegen.« Für Kaiser, der seit vier Jahren Frontmann der Initiative »Geopark Ries kulinarisch« im beschaulichen Nördlingen ist, war der praktische Schritt zu einer bewussteren und kreativeren Ernährung die logische Folge: »Seit langem ist es mir ein Anliegen, die wieder kultivierten alten Gemüsesorten – ein wichtiger Teil des Projektes – unseren Gästen genussvoll näher zu bringen. Und es funktioniert: Die einen genießen den fast vergessenen Geschmack, die anderen (selbst langjährige Vegetarier) für sie völlig neue Kompositionen.

Die Worte »Trend« und »neu entdeckt« entlocken Andy Mayer (44) nur ein müdes Lächeln



Schließlich sind vegetarische Kreationen für den 2-Sternekoch seit mehr als zwanzig Jahren geliebter Alltag. »Ich war zehn Jahre lang mit einer Vegetarierin liiert. Da lässt man sich zwangsläufig was einfallen, und ich stellte fest: Vegetarisch zu kochen verlangt viel Kreativität und macht mir einfach Spaß.« Die Beziehung endete, die Passion zur Gemüseküche blieb und begleitet den Chefkoch bis heute. Seit Eröffnung seines Restaurant *Mayer's* auf Schloss Prielau 2004 ist sein »Grünes Menü« fester Bestandteil der Karte – und ein Renner. Es wird täglich von unseren Gästen bestellt, manchmal sogar von bis zu 50 Prozent von ihnen.«

Wer seine Kollegin, Gabi Kurz, in ihrem Wellbeing-Restaurant *Magnolia* im *Madinat Jumeirah* in Dubai besucht, weiß von vornherein: Fleisch- und Fischgerichte bietet ihre Karte nicht. Dennoch – oder gerade darum: Wohlfühlen heißt das Motto. Die 45-Jährige kocht seit 2007 als erste und einzige vegetarische Köchin in Dubai und »

Caborum nati di doluptatae volest facit omniet eiumquo offic tempere ptatem quis vellabo. Duntus

bringt damit frischen Wind in die üppige, fleischlastige Küche des Landes. Im Gegensatz zu ihren beiden Kollegen in **apéro** isst sie selbst kein Fleisch. »Ich bin seit mehr als 30 Jahren Vegetarierin und fühle mich einfach fit und wohl.« Bereits in ihrer Heimat Berchtesgaden betrieb sie mit ihrer Mutter das erste Biohotel Deutschlands – rein vegetarisch. »Mich fasziniert die Vielfalt und Abwechslung dieser Küche: die Kräuter, Gemüse, Früchte, ihre Farbigkeit. Und es ist heute eine – trotz sehr

ser sofort. »Es gibt tolle Wintergemüse: Knollen, Wurzeln, Krautsorten, Hülsenfrüchte. Man muss einfach die Augen aufmachen und lernen vorausdenken, vielleicht sogar einzukellern. Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten.« »Ich bin im Herbst zu Hause«, gerät Andy Mayer ins Schwärmen. »Mit Pilzen, Kürbis und Trüffeln – die schweren Aromen voll Geschmack. Doch letztlich ist nicht die Jahreszeit maßgeblich. Man muss – wie überall – wissen, was zusammenpasst, die perfekte Kombination finden und eine Harmonie schaffen. Blumenkohl und Trüffel, Spargel und Orange, Tomaten und Aubergine. Es ist schlichtweg dumm, zu erwarten, ständig alles zu bekommen. Tut man meistens zwar, aber über Qualität und Geschmack sollten wir dann besser nicht reden.«

Dem pflichtet Gabi Kurz bei. »Vor allem sollte man nicht versuchen, Fleisch- und Fischgerichte zu imitieren«, warnt sie. »Ich spreche nicht nur über diese abscheulichen »Analogprodukte«, ich mag auch diese gemachten Produkte aus Tofu und Seitan nicht. Damit verliere ich wirklich die Lust auf gutes Essen. Wir haben so viele frische und natürliche Lebensmittel, die umwer-

fend schmecken und nebenbei extrem gesund sind.« Wird man satt dabei? »Ein Aberglaube, dass die »Grüne Küche« nicht satt macht. Gerade diese bietet hochwertige Kohlenhydrate und Proteine, das ganze Rundum-glücklich-Paket.« »Man denkt immer, es fehlt etwas.«, sagt Joachim Kaiser. »Weil der konventionelle Aufbau im Gericht unterbrochen ist. Man muss umdenken. Wir alle schwärmen von der mediterranen Küche und vergessen bei all dem Dolce Vita ganz, dass es gerade da gang und gäbe ist, reine Gemüsegänge zu essen.« Ist es nicht vielleicht auch so, dass der Trend zum Vegetarischen eine Alibifunktion erfüllt? Schließlich ist der Wareneinsatz günstiger. »Die Kosten sinken, aber nur leicht, denn auch in der vegetarischen Küche darf man nur Topprodukte verwenden.« »Zudem«, gibt Andy Mayer zu bedenken, »dauert die Vorbereitung länger. Somit hat sich das Ganze relativiert.«

alter Wurzeln – junge Küche, fast noch Brachland: Es gibt viel zu entdecken und Neues zu erschmecken. Fleisch- und fischlos zu essen heißt nicht, sich geschmacklos und einseitig zu ernähren oder ständig Körner und Brätlinge kauen zu müssen«, räumt Gabi Kurz mit den allgemeinen Vorurteilen auf.

»In der gehobenen Küche haben wir Vegetarier schon immer besser (weil aufmerksamer) bekocht«, meint Joachim Kaiser und spielt damit auf »klassische Vegetarier-Gerichte« in so manchem Wirtshaus an. »Bei uns gab es nie diese üblen Brätlinge oder in Convenience-Hollandaise ertränktes Gemüse. Vegetarische Gerichte – wenn auch damals kein ganzes Menü – hatten wir schon immer im Angebot – jedes regional und saisonal eingebunden.«

Saisonal – heißt das: Vegetarisch geht nur im Frühjahr und Sommer? »Nein«, widerspricht Kai-



Meyers Keller

Marienhöhe 8
86720 Nördlingen
Tel.: 09081-44 93
www.meyerskeller.de

Öffnungszeiten:

Mi. bis So. 11.30 bis 14 Uhr
Di. bis So. 17.30 bis 23 Uhr
Mo. Ruhetag

Also keine Küche, die in unserer schnellebigen Zeit praktikabel ist!? »Es ist wie in jeder anderen gastronomischen Richtung auch«, sagt Andreas Mayer. »Es gibt Gerichte für den Alltag und für besondere Anlässe – also ganz flexibel.« »Außerdem«, meint Joachim Kaiser, »schieben viele das Zeitproblem nur vor, und das hat nichts mit vegetarischer Küche zu tun. Selbst ein Schnitzel zu braten ist doch heute oft schon zu viel. Da wird schnell mal das Tiefkühlgericht in die Mikrowelle geschoben und fertig. Doch wo bleibt das Erlebnis des Kochens, des Genießens, der Gespräche und nicht zuletzt die Achtung vor dem, was da auf dem Tisch steht? Wir müssen wieder zurück zur Kultur des guten Produktes – und zu allem, was damit verbunden ist.«

»Natürlich ist ein reines Gemüsegericht anfänglich eine Herausforderung«, bestätigt der 49-Jährige. »Aber eine, der wir uns gerne stellen und – auch stellen müssen. Es kann ja nicht weitergehen wie bisher – weder für den Körper, noch für die Umwelt. Es ist ein ökologisches Muss. Wir haben eine Verantwortung.« Doch diese leidenschaftlichen Worte versteht er nicht als Appell zum Verzicht, sondern als Einladung zu neuem Genuss: »Gemüse muss einen neuen Stellenwert bekommen – gleichrangig mit Fisch und Fleisch. Vielleicht müssen wir aber auch nur eine neue Definition finden: Das Wort »vegetarisch« hat für viele ein Negativ-Image. Völlig unverdienterweise (wenn man von

Brätlingen & Co. absieht.) Die neuen vegetarischen Kreationen können sensationell schmecken und tun es auch. Wunderbar! Aber nichts gegen ein Stück saftiges Fleisch oder Fisch«, fordert er auf, »doch, wenn schon, dann beide in Highend-Qualität, und die darf (und muss) auch etwas kosten.«

Wo liegt die Lösung? In der belgischen Stadt Gent zum Beispiel ist donnerstags Veggie-Day. Dort hat es die vegetarische Organisation »Eva« geschafft, dass in allen öffentlichen Küchen und in den meisten Restaurants an diesem Tag nur Vegetarisches auf der Karte steht – und die Genter machen mit. »Ein guter Anfang«, sagt Gabi Kurz. »Und wunderbar, wenn er sich auf andere Städte, Regionen und vielleicht Länder ausbreitet. Fisch am Freitag und Braten am Sonntag waren früher ganz normal.«

»Es geht ja auch nicht darum, Ausschließlichkeit zu suchen. Alles Extreme ist ungesund«, meint Joachim Kaiser. »Es geht um Abwechslung, Frische, Leichtigkeit, Kreativität und Qualität. Und um den Respekt vorm Leben – dem eigenen wie dem des Tieres. Fleisch ist heute oft seelenlos, ohne Absender, voller Medikamente und schnell hochgezüch-

Restaurant Mayer's

Hofmannsthalstraße 10
A-5700 Zell am See
Tel.: +43 - (0)6542 - 72 91 10
www.sschloss-prielau.at

Öffnungszeiten:

Mi. bis Fr. 18.30 bis 24 Uhr
Sa. und So. 12 bis 14 Uhr
und 18.30 bis 24 Uhr
Di. Ruhetag



tet. Sicher sind die »Flexitarier« (Menschen, die flexibel und verantwortlich zwischen Fisch, Fleisch oder Gemüse wählen) auf dem richtigen Weg.«

Anja Hanke

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Artischocken-Safran-Vinaigrette

- 2 große Artischocken
- 1 Zitrone, Saft
- Olivenöl zum Braten
- 50 ml Pernod
- 20 Safranfäden
- 200 ml Tomatenfond (siehe Hinweis)
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- ½ Limette, Saft und abgeriebene Schale
- Limonenöl

Für die Buchweizenstäbchen

- 80 g Buchweizen
- 300 ml Gemüsefond
- 120 g Lauchzwiebeln, nur die geschlossenen Teile
- 150 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 2 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 40 g frische Weißbrotbrösel
- 1 EL gehackte Korianderblätter
- ½ TL frisch geriebener Ingwer,
- 2 Eier, Größe M
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Limettensaft
- Semmelbrösel
- Öl zum Braten
- 1 Limette

Für den Kopfsalat

- 1 Kopfsalatherz
- Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Butter
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Artischocken putzen, die Böden rund schneiden und sofort in mit Zitronensaft gemischtes Wasser legen. Die Böden dann halbieren und jede Hälfte in 8–10 dünne Spalten schneiden. In etwas Olivenöl anbraten und mit Pernod ablöschen. Safran zufügen und den Tomatenfond angießen. Die Artischocken darin bei sanfter Hitze weich kochen und herausnehmen. Den Fond durch ein Sieb passieren. Die Safranfäden aus dem Sieb nehmen und beiseite stellen. Den Fond mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft und -schale sowie Limonenöl abschmecken. Vor dem Anrichten leicht erhitzen und die Artischocken darin erwärmen.

Für die Stäbchen den Buchweizen im Gemüsefond weich kochen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln in hauchdünne Ringe schneiden. Samt Quark, Knoblauch, Weißbrotbrösel, Koriander, Ingwer und den Eiern mit dem Buchweizen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. 8 gleichmäßig

dicke, 8 cm lange Stäbchen formen und in Semmelbröseln wälzen. In reichlich Pflanzenöl braten, dabei dreimal wenden, sodass sie eine leicht eckige Form bekommen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten nachgaren lassen.

Nebenher das Salatherz vierteln und in wenig heißem Olivenöl auf beiden Schnittflächen zartbraun anbraten. Gemüsebrühe und Butter zufügen und den Salat darin Mischung kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Von der Limette einige Zesten abziehen. Die Frucht dann schälen und 8 Filets aus den Trennhäutchen lösen.

Die warmen Salatviertel anrichten, die Buchweizenstäbchen anlegen und mit je einem Limettenfilet und ein paar Zesten garnieren. Die Artischockenspalten samt der Vinaigrette anrichten und mit Safranfäden belegen.

HINWEIS

Das Rezept für den **Tomatenfond** finden Sie im Internet unter www.apero-magazin.de unter dem Stichwort **Aktuell**.

Buchweizenstäbchen mit gebratenem Kopfsalat und Artischocken-Safran-Vinaigrette

von ANDREAS MAYER

apéro

GRÜNE KÜCHE

Tatar von Aubergine mit Parmesan-Mousse, Tomaten-Vinaigrette und Parmesaneis

von ANDREAS MAYER

Graupen-Risotto mit Maxim-Kartoffel und Wirsingkopf

von ANDREAS MAYER

Graupen-Risotto mit Maxim-Kartoffel und Wirsingkopf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Risotto

120 g Graupen
100 g Zwiebel, fein gewürfelt
Olivenöl
50 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe
60 g Staudensellerie, fein gewürfelt
60 g gelbe Karotten, fein gewürfelt
60 g Parmesan, frisch gerieben
70 g kalte Butter, gewürfelt
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Maxim-Kartoffel

4 festkochende Kartoffeln von je etwa 80 g, z. B. Belana, geschält
200 g geklärte Butter
Salz, frisch geriebene
Muskatnuss

Für den Wirsingkopf

4 gelbe Wirsingblätter
Salz
50–60 g kleine Pfifferlinge, geputzt
1 EL Sesamöl
3 EL Butter

Für das Karottenstroh

½ gelbe Karotte
Öl zum Frittieren
Salz
sehr feine Lauchstreifen

ZUBEREITUNG

Für den Risotto die Graupen 4 Stunden einweichen, dann gründlich abtropfen lassen.

Die Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig werden lassen. Die Graupen zufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast ganz einkochen lassen. 170 ml Gemüsebrühe zufügen und alles köcheln lassen. Nach und nach die restliche Gemüsebrühe unterrühren. Sobald die Graupen gar sind, die Sellerie- und Karottenwürfel untermischen und kurz köcheln lassen. Den Risotto vom Herd nehmen, den Käse und die Butterwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer und abschmecken und warm halten.

Für die Maxim-Kartoffeln die Kartoffeln mit der Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden und mit einem

Ausstecher (2 cm Ø) ausstechen. In der Butter blanchieren, abtropfen lassen und rosettenförmig in 4 Ringe (6 cm Ø) legen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech 15 Minuten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen backen. Die Kartoffeln kalt stellen. Erst vor dem Anrichten aus den Ringen lösen und in der geklärten Butter vorsichtig kross braten. Mit Salz und Muskat würzen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

Für den Wirsingkopf die Blätter in Salzwasser etwa 30 Sekunden blanchieren. Mit den Rippen nach unten auf einem Tuch ausbreiten, je 2 EL Risotto in die Mitte geben und die Blätter darum herum einschlagen. Die Pfifferlinge ganz kurz in Sesamöl mit 1 EL Butter sautieren. Die Wirsingköpfe in der übrigen Butter rundherum kurz anbraten.

Für das Stroh die Karotte in hauchdünne Streifen schneiden, im heißen Pflanzenöl kurz frittieren, auf Küchenpapier abfetten lassen und leicht salzen.

Den übrigen Risotto mithilfe von Ringen (8 cm Ø) auf Tellern anrichten, die Kartoffelrosetten und Wirsingköpfe aufsetzen und mit Pfifferlingen umlegen. Mit Karottenstroh und Lauchstreifen garnieren.

TIPP

Andreas Mayer gibt gern auch noch 1 EL gehackte Kerbelblätter in den Risotto.

Tatar von Aubergine mit Parmesan-Mousse, Tomaten- Vinaigrette und Parmesaneis

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Parmesaneis

120 g Parmesan, frisch gerieben
60 g Eigelb
20 g Zucker
125 ml Milch
80 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Parmesan-Mousse

110 ml Gemüsefond
90 g Parmesan, frisch gerieben

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
3 Blatt Gelatine, eingeweicht
110 g geschlagene Sahne

Für die Tomatenmarmelade

200 g geschälte Tomaten (Pomodori pelati)
6 Kirschtomaten, geschält
1 EL Tomatenmark
½ Wacholderbeere
¼ Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Zucker

Für das Auberginentatar

4 Auberginen
2 EL Olivenöl
Salz
4 Zweige Thymian, abgezupfte Blätter
1 Zweig Rosmarin, gehackte Nadeln
1 kleine Schalotte, fein gewürfelt

1 EL Honig
6 schwarze Oliven, fein gewürfelt
weißer Pfeffer aus der Mühle, Zucker
alter Aceto Balsamico

Für die Tomaten-Vinaigrette

1 Eiertomate, geschält, geviertelt und entkernt
100 ml Tomatensaft
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Zucker

ZUBEREITUNG

Für das Eis den Parmesan mit 120 ml Wasser aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Spitzsieb passieren und die Flüssigkeit auf 50 ml einkochen. Die Eigelbe samt Zucker schaumig aufgeschlagen. Die Milch und den Parmesanfond erhitzen und vorsichtig unter den Eigelbschaum rühren. Die Sahne zufügen und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Mousse den Gemüsefond mit Parmesan aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Tuch passieren und abkühlen lassen. Etwas von dem Fond aufkochen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Unter den übrigen Fond ziehen und die Sahne unterheben. Die Masse 1,2 cm hoch in Ringe (7 cm Ø) einfüllen

und im Kühlschrank erstarren lassen.

Für die Tomatenmarmelade alle Tomaten pürieren und durch ein Haarsieb passieren. Samt Tomatenmark und Gewürzen dick-cremig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Erneut durch ein Haarsieb streichen und kalt stellen.

Für das Tatar die Auberginen von ihren Stängelansätzen befreien, längs halbieren und die Haut mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Die Auberginen mit den Schnittflächen nach unten darauflegen, mit etwas Salz und den Kräutern bestreuen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen in etwa 50 Minuten weich werden lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben und mit einem

schmalen Messerrücken fein hacken.

Schalottenwürfel im übrigen Öl anschwitzen, mit Honig verrühren und die Oliven zugeben. Alles unter das Auberginentatar mischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Aceto Balsamico abschmecken.

Für die Tomaten-Vinaigrette die Tomate fein würfeln. Den Tomatensaft aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limonenöl abschmecken. Die Tomatenwürfel und die Thymianblättchen hineingeben.

Für die Chips den Parmesan mithilfe eines Ringes (4 cm Ø) zu 16 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen. Dabei reichlich Abstand lassen, da der Käse zerläuft. Mit Oliven bestreuen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen

Übersatz

Rettichlocken mit Wildsalat und Quinoa-Grissini

von GABI KURZ

Tomaten- Avocado- Sauerklee-Salat

von GABI KURZ



Tomaten-Avocado-Sauerklee-Salat

Für die Guacamole

- 2 reife Avocados
- 2 große Tomaten, nicht gehäutet
- 1 rote Chilischote, entkernt, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein zerdrückt
- ½ Bund Koriander, geschnittene Blätter
- 1 EL Hefeflocken
- 2 Limetten, Saft
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

- 2 Limetten, Saft
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 120 g Sauerkleeblätter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für die Guacamole die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen heben. Mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Tomaten halbieren, entkernen und fein würfeln. Samt Knoblauch, Koriander, Hefeflocken, Limettensaft und Olivenöl unter das zerdrückte Avocadofleisch mischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen.

Für den Salat Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Sauer-

kleeblätter vorsichtig in dem Dressing wenden und auf der Guacamole anrichten.

TIPP

Der Salat kann mit roten Kleeblüten, Gänseblümchen oder Taubnesselblüten ergänzt werden oder man ersetzt den Sauerklee durch kleinblättrigen Feldsalat, Portulak oder Kresse.

Rettichlocken mit Wildsalat und Quinoa-Grissini

Für die Grissini

- 2 EL Quinoakörner
- 150 g Dinkelmehl, gesiebt
- 5 g Hefe
- 100 ml kaltes Wasser
- 1 Prise Meersalz
- 1 EL Olivenöl

Für die Rettichlocken

- ½ Knoblauchzehe, fein zerdrückt
- 6 EL Oliven- oder Avocadoöl
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL Aceto Balsamico
- Meersalz
- 1 Bier- oder Daikon-Rettich von etwa 400 g, geschält
- 100 g gemischter Wildsalat, z. B. Brunnenkresse, Rucola, Kerbel, Wildschnittlauch, Löwenzahn, wilder Feldsalat, Blütenblätter von Ringelblumen, geputzt
- Lauchzwiebelringe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für die Grissini die Quinoakörner 24 Stunden in kaltes Wasser legen, bis sich kleine Keimansätze gebildet haben, dann absieben.

Das Dinkelmehl mit Hefe und Wasser verkneten und 10 Minuten gehen lassen. Dann Salz und Olivenöl unterkneten und den Teig weitere 10 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals kräftig durcharbeiten und zu 22–25 cm langen, etwa kleinfingerdicken Stangen formen. In Quinoa wälzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 15 Minuten gehen lassen. Im 220 Grad heißen Ofen in 5–7 Minuten knusprig backen.

Für die Rettichlocken den Knoblauch mit Öl, Zitronensaft und Aceto Balsamico zur Vinaigrette verrühren und mit Salz abschmecken.

Den Rettich mit einem breiten Sparschäler oder auf der Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Salatblätter mischen und portionsweise in die Rettichscheiben einwickeln. Auf Tellern anrichten und die Salatfüllung mit der Vinaigrette beträufeln. Die noch warmen Grissini anlegen.

Rosmarin-Cappuccino und Steinpilz-Pizza

von GABI KURZ



Erbensuppe
mit Kokosmilch und
karamellisierten
Karotten
auf dem Strudelblatt

von GABI KURZ

Erbsensuppe mit Kokosmilch und karamellisierten Karotten auf dem Strudelblatt

Für die Erbsensuppe

400 g Erbsen
300 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
2 EL Olivenöl
Meersalz

Für die Karotten

100 g Strudelteig
2 EL zerlassene Butter
2 Karotten
3 EL Olivenöl
1 TL Kleehonig
8 Zweige Zitronenthymian
Meersalz

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für die Suppe die Erbsen 3 Minuten in der Mischung aus Kokosmilch und Gemüsefond kochen. Den Knoblauch im Olivenöl glasig werden lassen. Alles im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz abschmecken. Vor dem Anrichten nochmals erhitzen und in Schälchen füllen.

Für die Karotten den Strudelteig hauchdünn ausrollen. In 10x5 cm große Rechtecke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der

zerlassenen Butter bestreichen und im 200 Grad heißen Ofen in 5–8 Minuten knusprig backen.

Die Karotten mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Das Öl mit Honig erhitzen und zur homogenen Mischung verrühren. Die Karottenstreifen darin karamellisieren lassen. Die Thymianblättchen abzupfen. Die Karotten auf den Strudelbättern anrichten, mit Salz und Thymianblättchen bestreuen und zur Suppe reichen.

Rosmarin-Cappuccino und Steinpilz-Pizza

Für den Cappuccino

1 l Gemüsefond
2 Tomaten, ungehäutet gewürfelt
200 g Knollensellerie, gewürfelt
10 Champignons, gewürfelt
8 Zweige Rosmarin
1 TL Kleehonig
1 TL Sojasauce
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g geschlagene Sahne
Rosmarinspitzen

Für die Steinpilz-Pizza

150 g Dinkelmehl, gesiebt
5 g Hefe
100 ml kaltes Wasser
Meersalz
1 EL Olivenöl
2 EL Crème fraîche
1 TL Hefepaste
150 g Steinpilze, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Knoblauchöl
25 g Parmesan, grob gerieben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für den Cappuccino den Gemüsefond mit Tomaten, Sellerie, Champignons und Rosmarin bei sanfter Hitze mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Durch ein Sehtuch ablaufen lassen. Mit Honig, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten erhitzen und in kleine Tassen füllen. Mit einer Sahnehaube bedecken und die Rosmarinspitzen hineinstecken.

Für die Steinpilz-Pizza das Mehl mit Hefe und Wasser verkneten und 10 Minuten gehen lassen. Dann Salz und Olivenöl unterkneten und den Teig weitere 10 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals kräftig durcharbeiten und zu kleinen Pizzas formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Crème fraîche mit der Hefepaste verrühren und die Pizzas damit bestreichen. Die Steinpilzscheiben auflegen, leicht salzen, mit Knoblauchöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen in etwa 10 Minuten knusprig backen und samt Cappuccino servieren.

Nach Belieben können Sie noch ein paar Kräuter über die Pilze streuen. Sehr gut passen Oreganoblättchen.



Datteln mit Fourme d'Ambert und Salbei

von GABI KURZ



Hüttenkäse mit Wassermelone, Mango und weißer Schokolade

von GABI KURZ

Hüttenkäse mit Wassermelone, Mango und weißer Schokolade

400 g Wassermelone, geschält
und entkernt
1 Mango, geschält
200 g Hüttenkäse
4 Stängel Minze, abge-
zupfte Blätter
4 EL Kleehonig
40 g weiße Schokolade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Die Wassermelone in Würfel, die Mango in breite Streifen und Würfel schneiden.
Den Hüttenkäse in Gläser verteilen, darauf die Melonen- und Mangowürfel sowie die Melonenstreifen schichten.
Die Minzeblätter in feinste Streifen schneiden und mit dem Honig mischen. Über die Mango träufeln und die weiße Schokolade mit einem feinen Hobel darüber raspeln.

Datteln mit Fourme d'Ambert und Salbei

32 große Salbeiblätter
1 Schalotte, klein ge-
würfelt
2 EL Olivenöl
20 g Walnusskerne, grob
gehackt
60 g Fourme d'Ambert
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
16 große Datteln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

16 Salbeiblätter fein zerschneiden. Samt den Schalottenwürfeln in etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Walnüsse zufügen und die Mischung abkühlen lassen. Den Fourme d'Ambert zerdrücken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Datteln längs aufschneiden, entkernen und mit der Käsemischung füllen. Jeweils mit einem Salbeiblatt umhüllen und je 2 Datteln auf einen Holzspieß stecken. Im übrigen Olivenöl etwa 45 Sekunden braten, bis der Käse ganz leicht zu zerlaufen beginnt. Heiß servieren.



Karotten-Koriander-Stampf

von JOACHIM KAISER

Eingelegtes Fruchtgemüse mit Sellerie-Sorbet

von JOACHIM KAISER

Karotten-Koriander-Stampf

Für den Karotten-Koriander-Stampf

1 TL Zucker
100 ml Gemüsebrühe
200 g Karotten, gewürfelt
1 TL Korianderkörner, fein gehackt
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Petersilien-Emulsion

200 g glatte Petersilie, abge-zupfte Blätter
100 ml Gemüsefond
½ TL Soja-Lecithin
150 ml Leindotteröl
Meersalz

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für den Stampf den Zucker goldgelb karamellisieren lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Karotten hineingeben und weich kochen. Mit Koriander würzen und mit einem Kartoffelstampfer zum Püree zerdrücken, je nach Geschmack grober oder feiner. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Emulsion die Petersilie mit dem Fond im Mixer fein pürieren. Das Soja-Lecithin zufügen und bei voller Drehzahl das Leindotteröl einlaufen lassen, bis eine glatte Emulsion entstanden ist. Mit

Meersalz würzen und durch ein Sieb passieren. Die Emulsion vorsichtig erwärmen und dabei mit dem Stabmix ständig aufschlagen.

Die Emulsion in tiefe Teller verteilen und mithilfe von 2 Esslöffeln jeweils 1 große Nocke Karotten-Koriander-Stampf in die Mitte geben.

Das Gericht garniert Joachim Kaiser mit Karottenstroh und frittierter glatter Petersilie.

Eingelegtes Fruchtgemüse mit Sellerie-Sorbet

Für das Staudensellerie-Sorbet

1 kg Staudensellerie, abgezogen
125 g Zucker
100 g Traubenzucker
8 Blatt Gelatine, eingeweicht
50 ml Apfelsaft

Für das Knollensellerie-Sorbet

540 g Milch
40 g Magermilchpulver
90 g Traubenzucker
6 g Salz
400 g Knollensellerie, fein gerieben

3 Blatt Gelatine, eingeweicht
80 g Sahne
80 g Joghurt

Für das Gemüse

8 Kirschtomaten mit Stängelansatz
2 grüne Fleischtomaten, in 1 ½ cm dicke Scheiben geschnitten
200 ml Olivenöl
200 ml Keimöl
50 ml Limonenöl
1 Prise Zucker
8 Lauchzwiebeln, nur die Knollen mit etwas weißem Lauch

½ Zucchini, länglich tourniert
¼ Aubergine, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 rote Paprikaschote, gegrillt, gehäutet und geviertelt
1 unbehandelte Orange, dünn abgeschälte Schale
8 Orangenfilets
Maldon Sea Salt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für das Staudensellerie-Sorbet den Sellerie entsaften und 450 ml abmessen. 500 ml Wasser mit Zucker und Traubenzucker erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die ausgedrückte Gelatine darin lösen und den Sellerie- wie Apfelsaft untermischen. Alles in der Sorbetiere gefrieren lassen.

Für das Knollensellerie-Sorbet Milch mit Magermilchpulver, Traubenzucker und Salz vermischen. Den Sellerie zufügen und alles fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und auf 85 Grad erhitzen. Die ausgedrückte Gelatine darin lösen. Die Mischung auf etwa 65 Grad abkühlen lassen, mit Sahne und Joghurt verrühren und in der Sorbetiere gefrieren lassen.

Für das Gemüse die Kirschtomaten und die grünen Tomaten in einer Mischung aus den drei Ölarten und Zucker einmal aufkochen lassen. Mit einem

Schaumlöffel herausheben und in ein Gefäß umfüllen.

In jeweils einem Teil der Ölmischung Lauchzwiebeln, Zucchini und Auberginen getrennt kurz dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Samt den Paprikavierteln zu den Tomaten geben, Orangenschale und -filets darauf verteilen. Das gesamte Öl erhitzen und darübergießen. Das Gefäß gut verschlossen für ½ bis 1 Tag in den Kühlschrank stellen.

Das Gemüse vor dem Anrichten Zimmertemperatur annehmen, dann abtropfen lassen und anrichten. Je 1 Nocke Stauden- und Knollensellerie-Sorbet anlegen.

Zusätzlich garniert Joachim Kaiser das Gemüse gern mit je einem Gemüse-Chip, hier von einer Chioggia, der rot-weißen Bete.

Paprikaschoten mit Emmer-Couscous

von JOACHIM KAISER



Rote-Bete-Maultaschen auf Rote-Bete-Meerrettich-Püree mit Holunderblütenschaum

von JOACHIM KAISER

Paprikaschoten mit Emmer-Couscous

Für die Paprikaschoten

- 4 rote Paprikaschoten
- 1 Karotte, in Rauten geschnitten
- 1 Stange Staudensellerie, in Rauten geschnitten
- 200 g Steckrübe, in Rauten geschnitten
- ½ Mairübe, in Rauten geschnitten

- 1 Lauchzwiebel, nur die weißen Teile in Ringe geschnitten
- 250 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Schalotten, fein gewürfelt
- ¼ TL fein gewürfelter Knoblauch
- 3–4 EL Olivenöl
- 150 g Emmer, grob geschrotet (siehe Hinweis)
- 1–2 TL Raz el Hanout, Salz
- Rieser Piment d'Espelette (siehe Hinweis)
- Limonenkresse

Für die Paprika-Nage

- 4 gelbe Paprikaschoten, geputzt
- 100 ml Gemüsebrühe
- Speisestärke
- Salz

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten an den Spitzen etwas gerade schneiden, damit sie standfest werden. An den Stängelansätzen jeweils einen Deckel abschneiden und die Schoten sorgfältig entkernen. Samt den Deckeln im 200 Grad heißen Ofen 5 Minuten vorgaren. Das Gemüse sortenweise in der Gemüsebrühe bissfest blanchieren, dann herausheben.

Schalotten und Knoblauch im Olivenöl anschwitzen. Geschroteten Emmer untermischen und mit etwas 2/3 der Gemüsebrühe aufgießen. Etwas ausquellen lassen. Die restliche Brühe zufügen und den Emmer nur kurz durchschwenken; er soll weich, aber noch körnig sein. Mit Raz

el Hanout und Salz abschmecken und mit dem Gemüse vermengen. Die Paprikaschoten damit füllen und samt den Deckeln in weitere 5 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Paprika-Nage die Schoten entsaften und den Saft mit der Brühe aufkochen. Mit etwas kalt angerührter Speisestärke leicht binden und mit Salz abschmecken.

Die Schoten in tiefe Teller setzen, Paprika-Nage angießen und das Gericht mit Rieser Piment d'Espelette und Limonenkresse garnieren.

HINWEIS

Emmer, auch Zweikorn genannt, ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten, sozusagen eine Form des Urweizens. In unseren Breiten wird er fast gar nicht mehr angebaut. Anders jedoch im Nördlinger Ries, wo man versucht, ihn zu kultivieren.

Für den Rieser Piment d'Espelette werden im Nördlinger Ries angebaute Chilisoten sorgfältig von Samen und Trennhäuten getrennt, getrocknet und dann vermahlen.

Für das Rote-Bete-Meerrettich-Püree

- 3 Rote Beten, von je 150–200 g
- Meersalz
- 2 säuerliche Äpfel, z. B. Boskoop, klein geschnitten
- 100 g frisch geriebener Meerrettich, etwa Salz
- 1 EL Speisestärke

- 2 EL Apfelsaft
- Mie de Pain (frische Weißbrotbrösel), bei Bedarf

Für die Maultaschen

- 200 g Mehl
- 25 g Maisgrieß (Dunst 550)
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- 1 Eigelb
- 2 EL Sahne
- 150 g geschmolzene Butter
- Senfkresse
- Rote-Bete-Sand (siehe Hinweis)

Für den Holunderblütenschaum

- 100 ml Holunderblütenextrakt (siehe Hinweis)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Soja-Lecithin

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für das Rote-Bete-Meerrettich-Püree die Beten einzeln, mit etwas mit Meersalz bestreut, fest in die Alufolie einschlagen und im 180–200 Grad heißen Ofen 1–1 ½ Stunden garen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen: Er muss sich leicht einstechen lassen. Die Roten Beten schälen. 1 davon in sehr feine Würfel schneiden. Die anderen mit den Äpfeln im Mixer pürieren und mit Meerrettich und Salz abschmecken. Die Hälfte davon beiseitestellen. Aus der zweiten die Füllung zubereiten. Dazu das Püree unter ständigem Rühren aufkochen, mit der in Apfelsaft angerührten Speisestärke binden und die feinen Betewürfel untermischen. Ist die Masse zu feucht, etwas Mie de Pain untermischen.

Für die Maultaschen aus Mehl, Maisgrieß, Eiern, Olivenöl und Salz einen Nudelteig

kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Dann sehr dünn ausrollen und mit einer Mischung aus Eigelb und Sahne bestreichen. Mithilfe eines Spritzbeutels die Füllung zu kleinen Häufchen mit 3–4 cm Abstand auf eine Teighälfte spritzen. Die zweite Teighälfte darüberklappen und Maultaschen von etwa 5 cm Ø ausstechen. In kochendes Salzwasser geben und dieses einmal aufkochen lassen. Die Maultaschen mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Vor dem Anrichten in der heißen Butter schwenken.

Für den Holunderblütenschaum den Holunderblütenextrakt mit Wasser und Soja-Lecithin mischen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Das übrige Püree erwärmen und auf Teller verteilen. Die Maultaschen darauf

anrichten und den Schaum ansetzen. Mit Senfkresse und Rote-Bete-Sand garnieren.

HINWEIS

Für den Rote-Bete-Sand schneidet Joachim Kaiser 2 geschälte Rote Beten in dünne Scheiben, legt sie nebeneinander auf eine Silikonmatte oder ein mit Backpapier belegtes Blech und lässt sie über Nacht im 80 Grad heißen Ofen trocknen lassen. Am nächsten Tag zerkleinert er sie im Mixer zu grobem »Sand« von köstlich intensivem Aroma.

Das Rezept für den **Holunderblütenextrakt** finden Sie im Internet unter www.apero-magazin.de unter dem Stichwort **Aktuelles**.