

Lecker aufs Land / Rezepte von Helga Decker

Kerbelschaumsüppchen mit Gänseblümchen und Dinkel-Ciabatta /

Rezept für 4 Personen

Kerbelschaumsüppchen

250 g Zwiebeln / 200 g Möhren / 600 g mehliges Kartoffeln / 200 g Stangensellerie
4 EL Olivenöl / 2 l Gemüsebrühe / Salz / Pfeffer / 100 g Kerbel / 200 g Sahne / 60 g Butter
4 EL Creme Fraiche / 20 Gänseblümchen

Dinkel-Ciabatta

500 g Dinkelmehl 630 / 1/2 Hefewürfel / Ca. 200 ml Wasser / 2 EL Olivenöl
1 TL Salz

Zubereitung:

Kerbelschaumsüppchen

Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden.
Olivenöl in einen Topf geben und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kerbel klein hacken, in die Suppe geben und pürieren. Sahne und Butter zur Suppe dazu geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Erneut abschmecken.

Anschließend die Suppe anrichten und pro Teller mit 1 EL Creme Fraiche, 5 Gänseblümchen und etwas Kerbel garnieren.

Dinkel-Ciabatta

Aus Mehl, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz einen Teig kneten und über Nacht im Kühlschrank reifen lassen. Am nächsten Tag den Teig gut kneten und zu Brot oder Brötchen formen und bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Gefüllte Zucchini mit Hirse Rezept für 4 Personen

Gefüllte Zucchini mit Hirse

200 g Möhren / je 1 Paprika rot und gelb / 2 Schalotten / 1 Zwiebel / 200 g Pilze
300 g Schaf-Feta / 4 mittelgroße Zucchini / Löwenzahn-Pesto (oder anderes Pesto, nach Belieben & Geschmack)
2 kg Tomaten / 1 Bund Basilikum / etwas getrocknete italienische Kräutermischung
1 Knoblauchzehe / 4 Zucchini Blüten / Salz / Pfeffer / 50 ml Sojasauce / etwas Butter
100g geriebener Parmesan

HIRSE

500 ml Wasser / 2 TL Gemüsebrühe / 200 g Hirse

Zubereitung:

Gefüllte Zucchini mit Hirse

Tomaten würfeln und in eine Pfanne geben, mit Schalotten und Knoblauch köcheln lassen. Danach die Masse in eine Auflaufform oder auf ein Blech geben und mit den frischen Basilikumblättern bestreuen, einrühren.

Zucchini aushöhlen, ggf. mit Pesto ausstreichen und auf das Tomatenbett legen.

Möhren, Paprika, Zwiebeln, Pilze sowie das innere der Zucchini klein hacken und kurz in der Pfanne anschwitzen und mit Sojasauce ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und italienischer Gewürzmischung abschmecken.

Schaf-Feta klein würfeln und ebenfalls dazu geben, alles mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung nach Belieben würzen.

Zucchini füllen, mit Parmesan bestreuen und ca. 30 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

HIRSE

Hirse in Wasser und Gemüsebrühe kurz aufkochen und ca. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und umrühren.

Die Zucchini auf dem Tomatenbett anrichten, die Hirse formen und ebenfalls auf den Teller legen. Zur Dekoration je eine Zucchini Blüte auf den Teller legen.

Vanille-Kokos-Mousse mit Beerengrütze und selbstgebackenen Mandelkekse / Rezept für 4 Personen

Mandelkekse

1 Eiweiß / 1 Prise Salz / 100 g Puderzucker / 50g Puderzucker zum Bestäuben
1 Packung Vanillezucker / 1 Orange / 150 g gemahlene Mandeln

Rote Beerengrütze

300 ml roter Traubensaft / 400 g gemischte gefrorene Beeren / 2 EL Agavendicksaft
1 gehäufter EL Speisestärke / ein paar frische Erdbeeren und Heidelbeeren

Vanille-Kokos-Mousse

200 ml Kokosmilch / 1 TL Vanille aus einer Schote / 75 g Kokosraspeln
½ TL Agar Agar / 1 TL geriebene Orangenschale / 100 g Kokosblütenzucker
50g Kokoscreme / 200 g weiße Kuvertüre / 2 Schuss Grand Marnier / 400 g Sahne

Mandelkekse

Eiweiß mit Salz steif schlagen. Zum Schluss Puderzucker und Vanillezucker unterrühren. Orangenschale abreiben (ca. 1 TL), Mandeln und Schalenabrieb unter Eiweiß heben. Kekse formen und dick mit Puderzucker bestäuben, auf ein Backblech legen und 12 Stunden trocknen lassen.

Bei 140° C Umluft im Backofen ca. 15 Minuten backen

Rote Beerengrütze

Saft, Beeren und Agavendicksaft im Topf mischen. Die Speisestärke in ca. 5 EL kaltem Wasser auflösen und zugeben. Unter Rühren aufkochen lassen, so dass die Grütze bindet und abkühlen lassen. Am Schluss die frischen Beeren unter die Grütze heben.

Vanille-Kokos-Mousse

Kokosmilch, Vanille, Kokosraspeln einweichen und aufkochen, danach Agar Agar, geriebene Orangenschale, Kokosblütenzucker und Kokoscreme dazu geben.

Kuvertüre in der Masse auflösen und den Grand Marnier unterrühren. Masse in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen. Wenn die Masse anfängt zu stocken, Sahne unterheben und nochmals kalt stellen.