

DAHEIM GENIESSEN

SCHWAMMERLSALAT
*mit Wurzelgemüse,
Hafer und Baumflechten*



Speisekammer der
NATUR

Im Einklang mit der Natur kochen viele. Mit außergewöhnlichen Zutaten wie Flechten, Moos und Heu nur wenige. Dabei gibt es hier viel zu entdecken.

FOTOS Ulrike Köb — REZEPTE Luisa Martini, Valentino Brienza — TEXT Renate Wagner-Wittula

DAHEIM GENIESSEN



ROTE-
RÜBEN-SUPPE
*mit Bergkäse-
krapfen und
Vogelmiere*



BEIRIED
*mit Heu, Erdäpfeln
und Kürbis*



FORELLE
*auf Sägemehl
geräuchert,
mit Rotkrautsalat*

DAHEIM GENIESSEN



GNOCCHI
*mit Walnüssen und
wilder Rauke*

DAHEIM GENIESSEN



KAMILLENCREME
*mit bunten Trauben und
Schokoladenerde*



SCHWAMMERLSALAT mit Wurzelgemüse, Hafer und Baumflechten

Zutaten für 4 Personen
⌚ 45 Minuten
(exkl. Trocknungsdauer Flechte)

Für den Schwammerlsalat
250 g geputzte Schwammerl
(z. B. Eierschwammerl, Austerpilze, Champignons)
50 g Karotten, geschält
50 g Staudensellerie
50 g Pastinaken, geschält
50 g Haselnüsse, geschält und geröstet
½ Bund Petersilie
Apfelessig, Haselnussöl
Salz, Pfeffer

Für den Haferkrokant
80 g Zucker, 1 Prise Salz
20 ml Wasser
100 g grobe Haferflocken

Für die Baumflechten
500 ml Öl zum Frittieren
50 g Eichenbaumflechten
1 Prise Salz

- Die Flechten in kaltem Wasser reinigen. Danach in Salzwasser 20 Minuten kochen. Auf ein Backblech geben und im Ofen bei 60 °C gut trocknen. In heißem Öl ca. 1 Minute frittieren. Leicht salzen.

- Für den Haferkrokant Zucker, Salz und Wasser in einem Topf erwärmen. Haferflocken zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren karamellisieren. Dieser Vorgang kann bis zu 20 Minuten dauern. Auf Backpapier auskühlen lassen.

- Für den Schwammerlsalat mit einem Sparschäler vom rohen Gemüse ein paar Streifen abhobeln und zur Seite geben. Den Rest klein schneiden und ca. 2 Minuten in Salzwasser kochen. Danach in Eiswasser abschrecken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Schwammerl leicht anbraten. Das Wurzelgemüse zugeben. Salzen und pfeffern. Leicht abkühlen lassen. Petersilie, Haselnüsse und Gemüsestreifen zugeben und mit Apfelessig und Haselnussöl abschmecken.

Tipp

Viele Flechtenarten, wie z. B. das Isländische Moos, sind im gegarten Zustand essbar und haben positive medizinische Wirkungen. Ausführliche Infos z. B. unter www.garten-treffpunkt.de.



ROTE-RÜBEN-SUPPE mit Bergkäsekrapfen und Vogelmiere

Zutaten für 4 Personen
⌚ 40 Minuten

Für die Suppe
20 g Butter
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
5 rote Rüben, geschält und gewürfelt
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Obers
Salz, Cayennepfeffer
Apfelessig

Für die Bergkäsekrapfen
200 g junger Bergkäse, gerieben
1 Ei
30 ml Milch
30 g Mehl
Salz
500 ml Öl zum Frittieren

Für das Vogelmiereöl
100 ml Rapsöl
30 g frische Vogelmiere
1 Prise Salz

- Für die Suppe die Zwiebel in der Butter glasig anschwitzen. Die Rote-Rüben-Würfel zugeben, etwas salzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 30 Minuten leicht köcheln

lassen. Dann mit einem Stabmixer pürieren. Obers zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Apfelessig leicht scharf abschmecken.

- Vogelmiere gründlich waschen. Alle Zutaten für das Öl mit einem Stabmixer zusammen ca. 30 Sekunden pürieren. Das Vogelmiereöl zur Suppe servieren.

- Für die Krapfen Bergkäse, Ei, Mehl und Milch mit einer Prise Salz verkneten. Das Öl in einem Topf erhitzen. Aus der Käsemasse mit einem Löffel ca. 20 g große Stücke ausstechen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Tipp

Sollten Sie keine Vogelmiere zur Hand haben, können Sie diese auch durch andere essbare Wild- oder Küchenkräuter, wie zum Beispiel Petersilie, ersetzen.



BEIRIED mit Heu, Erdäpfeln und Kürbis

Zutaten für 4 Personen
⌚ 35 Minuten

Für das Beiried
1 kg Beiried
Salz
400 g kleine Erdäpfel
50 g Heu
5 Knoblauchzehen
10 Wacholderbeeren, zerdrückt

Für den Kürbis
1 kleiner Hokkaidokürbis
etwas Öl
Salz

- Die Erdäpfel in Salzwasser 15 Minuten kochen und abgießen. Das Beiried salzen und in einer heißen Pfanne rundum goldbraun braten. Einen Bräter mit Heu auslegen. Das gebratene Fleisch daraufsetzen. Erdäpfel, Knoblauch und

Wacholderbeeren ebenfalls im Bräter verteilen. Im Ofen bei 140 °C ungefähr 25–35 Minuten garen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist.

- Den Kürbis waschen und in Spalten schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Danach Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten auf beiden Seiten goldbraun braten. Eventuell etwas salzen.

Tipp

Legen Sie das Fleisch etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank. So bleibt es zarter, da der Temperaturunterschied nicht so groß ist.

WICHTIG!
DAS HEU
NACH DER
ZUBEREITUNG
ENTFERNEN.



ULRIKE KÖB, ISTOCK



FORELLE auf Sägemehl geräuchert, mit Rotkrautsalat

Zutaten für 4 Personen
⌚ 30 Minuten

Für die Forelle
4 Forellenfilets à 100 g, entgrätet
50 g frisches, trockenes Sägemehl
Salz
1 EL Öl

Für den Rotkrautsalat
300 g Rotkraut, in feine Streifen geschnitten
30 g Rosinen
½ Birne, geschält
10 Blätter Gartenmelde oder andere Küchenkräuter
½ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig
3 EL Rapsöl
Salz
2 EL Kürbiskerne, geröstet

Für die Kernölsauce
3 EL Joghurt
1 TL Kürbiskernöl
Salz

- Für den Rotkrautsalat das Rotkraut mit den Rosinen und einer Prise Salz vermengen. Birne in Scheiben schneiden. Gartenmelde oder andere Küchenkräuter in kleine

Stücke reißen, Schnittlauch grob schneiden und zugeben. Mit Apfelessig und Rapsöl abschmecken und ca. 2 Minuten lang kräftig kneten. Zum Schluss die knusprig gerösteten Kürbiskerne zugeben.

- Für die Kernölsauce das Joghurt mit dem Kernöl verrühren und mit Salz abschmecken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets salzen und auf der Hautseite knusprig anbraten, bis sie fast gar sind. Währenddessen das Sägemehl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es leicht raucht. Den Herd ausschalten. Die Filets einfach in Alufolie einpacken und in das Sägemehl legen. Mit einem Deckel abdecken und 10 Minuten räuchern.

Tipp

Verwenden Sie stets frisches, trockenes und gut riechendes Sägemehl. Der muffige Geruch, der aus Nässe und Schimmel entsteht, beeinträchtigt ansonsten den Geschmack des Gerichts.

NATÜRLICH SOLLEN DIE PRODUKTE SEIN, von denen wir uns ernähren, ohne chemische Zusätze und am besten auch biologisch angebaut, keine Frage. Was aber, wenn hinter diesen Zutaten kein Bauer, kein Gärtner steht – sondern nur Mutter Natur selbst? Viele dieser Köstlichkeiten sind uns unbekannt oder wir haben bereits verlernt, sie wertzuschätzen. Sie gedeihen auf saftigen Wiesen, duftenden Almböden, in grünen Auen oder dunklen Wäldern und war-

ten nur darauf, von uns beachtet zu werden. Doch damit tun wir uns in unserer hochtechnisierten Welt ein wenig schwer. Noch, denn die puristische Naturküche hat über Umwege von Skandinavien nun auch zu uns gefunden und zeigt uns, wie all der Reichtum unserer Natur zu nützen ist. Nicht ohne Grund zählen skandinavische Restaurants derzeit zu den besten der Welt. Das Schönste an dieser Küche: Jeder kann sich an der Vielfalt, die unsere Natur zu bieten hat, bedienen.

ULRIKE KÖB

Alles, was die Natur hergibt

Man muss also weder Hexenwissen besitzen noch abergläubisch sein, um auszuschwärmen und Moos, Flechten oder seltene Kräutlein zu sammeln. Vielmehr handelt es sich doch um Genießer, die sich in einem der neu erschienenen Kochbücher schlaugemacht haben, was denn nun wirklich mit wilder Rauke, Vogelmiere oder einer kleinen Fuhre Heu anzufangen ist. Sogar Holzkohle oder Sägemehl landen plötzlich in der

Küche, sind sie doch schließlich nichts anderes als reine Naturprodukte. Abgesehen vom äußerst vergnüglichen Aspekt, zu entdecken, wie Flechten zu frittieren sind und ein saftiges Roastbeef in Heu einzupacken ist, hat diese neue Küche noch einen weiteren Vorteil: Einige der Zutaten stehen uns kostenfrei zur Verfügung, sie verlangen nur ein bisschen Mühe und Aufmerksamkeit – und das macht erst recht Spaß. Lassen Sie sich durch die Natur inspirieren und kosten Sie von ihr.



GNOCCHI mit Walnüssen und wilder Rauke

Zutaten für 4 Personen

🕒 60 Minuten

Für die Gnocchi

500 g festkochende Erdäpfel
4 Eidotter
100 g Mehl
100 g Hartweizengrieß
Prise Salz
50 ml Obers
30 g Hartkäse z. B. Parmesan
100 g Walnüsse geröstet

Für das Pesto

500 ml Öl zum Frittieren
200 g wilde Rauke oder Rucola
50 g Hartkäse, z. B. Parmesan
100 g Walnüsse geröstet
200 ml Rapsöl
Prise Salz
Abrieb von 1 Zitrone

- 1 Für das Pesto das Öl erhitzen und die wilde Rauke darin ca. 30 Sekunden frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Danach mit den gerösteten Walnüssen, Hartkäse, Rapsöl, Salz und dem Zitronenabrieb pürieren.

- 2 Für die Gnocchi die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abgießen und erkalten lassen. Erdäpfel schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Mit Dotter, Mehl, Grieß und Salz zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zu kleinen Kugeln formen. Mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig überrollen, sodass ein Muster entsteht. Die Gnocchi in ausreichend Salzwasser kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

- 3 Währenddessen in einer Pfanne Obers und den Käse erwärmen, die Gnocchi abschöpfen und direkt zugeben. Kurz aufkochen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Geröstete Walnüsse zum Schluss zufügen.



Tipp
Das Pesto kann man auch in größerer Menge herstellen und in einem sauberen Schraubglas für max. 3 Wochen im Kühlschrank lagern.



KAMILLENCREME mit bunten Trauben und Schokoladenerde

Zutaten für 4 Personen

🕒 45 Minuten

Für den Kamillenpudding

150 ml Weißwein
400 ml Wasser
2 EL getrocknete Kamillenblüten
2 EL Zucker
1 Pkg. Vanillepuddingpulver

Für die Kamillencreme

250 g zuvor gekochter Kamillenpudding
500 g Mascarpone
100 g Zucker
200 ml Obers

Für das Traubenragout
je 100 g weiße und rote Trauben, 250 g zuvor gekochter Kamillenpudding

Für die Schokoladenerde
150 g Butter, 150 g Zucker
1 Prise Salz, 2 EL Kakao
150 g Mehl, 150 g dunkle Schokolade, fein gehackt

- 1 Für den Pudding Wasser aufkochen, Kamillenblüten zugeben und 5 Min. ziehen lassen. Puddingpulver und Zucker mit Weißwein glatt rühren. Kamillenwasser abseihen, nochmals

zum Kochen bringen, angerührtes Pulver einrühren und unter Rühren mind. 1 Minute kochen. Eine Hälfte für das Traubenragout, andere Hälfte für die Creme beiseitestellen.

- 2 Kalten Kamillenpudding, Mascarpone und Zucker glatt rühren. Geschlagenes Obers vorsichtig unterheben. Creme in Gläser abfüllen. Kalt stellen.
- 3 Trauben waschen und entkernen. Kamillenpudding mit Schneebesen glatt rühren und die Trauben darin marinieren.

- 4 Für die Schokoladenerde alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verkneten. Teig auf ein bedecktes Backblech bröseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 8–10 Minuten backen. Nach dem Auskühlen die Schokoladenerde noch feiner zerbröseln.



Tipp
Falls Sie für Kinder kochen, kann der Weißwein in der Kamillencreme durch Traubensaft ersetzt werden.



Buchtipp Moos Fisch Rinde Blatt

von Valentino Brienza, Luisa Martini, Michael Rathmayer, Edition Styria, 2014

Experimentieren mit verschiedensten Zutaten aus Wald, Wiese, Feld und Wasser. In 60 Rezepten zeigen die zwei kreativen Jungköche Valentino Brienza und Luisa Martini, wie man mit Zutaten aus der Natur gänzlich neue Geschmacksvariationen zaubern kann. Moos, Rinde oder Birkensaft, aber auch Holzkohle und Sägemehl kommen dabei zum Einsatz. Sie bringen so richtig Abwechslung in den Haushalt und beweisen, dass man praktisch alles kulinarisch verwerten kann, was in unserer Umgebung wächst. Ihr Credo: „Möglichst nichts wegwerfen, alle Teile verwerten.“