

So schmeckt´s am Gemüsehof

Eine kleine Auswahl unserer Lieblingsrezepte



Suppen

Bärlauchsuppe mit Milchschaum

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten:

200g Bärlauch, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL glattes Mehl, 3/4 l Gemüsebrühe

1/4 l Schlagobers, 1/8 l Milch, 1 EL Creme Fraiche

Muskatnuss, Salz, Pfeffer (weiß)

Zubereitung:

Die Zwiebel fein schneiden und in der zerlassenen Butter bräunen. Mit Mehl stauben und mit Gemüsebrühe und Schlag aufgießen. Circa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den fein geschnittenen Bärlauch und das Creme Fraiche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mixen.

Die Milch mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und erwärmen (wichtig - nicht kochen!). Anschließend mit einem Milchschaumer (bzw. einem Pürrierstab oder Schneebesen) aufschäumen.

Suppe anrichten und mit dem Milchschaum verfeinern (wie bei einem Cappuccino). Zur Deko eignen sich feine Bärlauchstreifen.

Zucchinicremesuppe

Zutaten (4 Personen):

1/2 kg Zucchini, 20 dag mehlig Erdäpfel

2 Schalotten, Butter, Muskatnuss, 1 l Rindsuppe od Suppenwürfel,

Schlagobers, 2 Scheiben Brot, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Zucchini und Kartoffel waschen und in kleine Stücke schneiden. Schalottenzwiebel fein hacken und in einem großen Topf mit etwas Butter anschwitzen. Erdäpfel und Zucchini dazugeben, etwas andünsten und mit der Suppe ablöschen. Das ganze ca. 20 Min köcheln lassen.

Das Brot würfelig schneiden, die Knoblauchzehen in etwas Butter rösten, anschließend die Knoblauchzehen entfernen und die Brotwürfel in der Knoblauchbutter rösten.

Suppe pürieren, etwas Schlagobers untermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen.

Kürbiscremesuppe

Zutaten 4 Personen:

1 Kürbis, am besten Hokkaido, 3/4l Rindssuppe

250ml Schlagobers, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

getrocknete Kürbiskerne und einen Schuss Öl zum Garnieren

Zubereitung:

Den Kürbis vierteln und die Kerne entfernen. Den Kürbis grob würfelig schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf erhitzen und den Kürbis anschwitzen. Mit der Suppe aufgießen, den Kürbis weichkochen und anschließend pürieren. Schlagobers hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nochmals pürieren und abschmecken.

Jede Portion mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und mit den getrockneten Kürbiskernen servieren.

Tipp: Der Hokkaido Kürbis kann mit der Schale gekocht werden, das verleiht jeder Suppe den einzigartigen orangenen Farbton.

Rote-Rüben Suppe mit Äpfeln und Kren

Zutaten: (für ca. 1 ½ Liter Suppe)

5 kleine, rohe Rote Rüben (ca. 500 g), 1/4 Knollensellerie, 2 Karotten

1 TL Pflanzenöl, 1 l Gemüsesuppe, 1–2 TL Zucker, 2 säuerliche Äpfel

1 EL Apfel Essig, 1 EL Kümmel, 4 EL frischen Kren, 1 Zwiebel

Pfeffer und Salz nach Geschmack, 1 l heißes Wasser

Ev. 125 ml Schlagobers, zum Verfeinern bzw. garnieren

Zubereitung:

Das Gemüse (Rote Rüben, Sellerie, Karotten) schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl erwärmen und das Gemüse mit dem Kümmel kurz anrösten, umrühren und mit Gemüsesuppe aufgießen. Bei schwacher Hitze weich kochen.

Am Schluss die Äpfel (geschält, entkernt und in Würfel geschnitten) mitkochen (ca. 2 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Mixbecher fein pürieren. Nach Belieben mit heißem Wasser verdünnen und mit Essig und Kren abschmecken. Die Suppe nochmals kurz aufkochen. Nach Wunsch Schlagobers steif schlagen und unterheben.

Unser Tipp: Mit einem Schlagobers-Häubchen und gekochten Roten Rüben-Streifen garnieren!

Mühlviertler Erdäpfelsuppe

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 Liter Suppe (Gemüse- oder Rindssuppe), 10 dag Speck oder Geselchtes

½ kg Mühlviertler Mehliges, 1 Zwiebel, 2-3 Karotten

Etwas Mehl, Salz, Kümmel, Majoran, Petersilie

Sauerrahm nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebel und Speck kleinwürfelig schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Speck zugeben, glasig dünsten, mit Mehl stauben und mit Suppe aufgießen. Erdäpfel und Karotten schälen, kleinwürfelig schneiden, der Suppe begeben und weich kochen. Gewürze und Kräuter begeben, abschmecken. Zum Schluss noch mit ca. 3 EL Sauerrahm verfeinern (Achtung nicht mehr kochen).

Für die vegetarische Variante einfach den Speck weglassen und Gemüsesuppe verwenden!

Herzhaftes

Bärlauch-Erdäpfel-Auflauf

Zutaten (für ca. 4 Personen)

600g mehlig-e Erdäpfel, 3 Bund Bärlauch, 100g geriebenen Käse,

2 Eier, 4 EL Schlagobers, 50g Butter

Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: (Zubereitungszeit: 30 Minuten / Ruhezeit: 1 Stunde 15 Minuten)

Die Erdäpfel kochen und schälen, im Anschluss noch heiß pressen. Den Bärlauch waschen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze etwas zusammenfallen lassen. Bärlauch gut ausdrücken und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Musaknuss abschmecken.

Die Eier mit dem Schlagobers verquirlen und unter die Erdäpfelmasse rühren. Drei Viertel des Käses mit dem Bärlauch und der Erdäpfelmasse verrühren und herzhaft abschmecken.

Eine Auflaufform ausbuttern, die Masse einfüllen und bei 175 Grad in den vorgeheizten Backofen geben. Ca. 20 Minuten backen, dann mit dem restlichen Käse und Butterflocken bestreuen und für weitere 5 Minuten ins Backrohr.

Tipp: Wer es etwas kerniger mag, kann die Erdäpfel auch blättrig schneiden und abwechselnd mit der Bärlauchmasse einschichten. Die Schlagobers-Eier Mischung wird dann am Ende über die Erdäpfel gegossen.

Erdäpfelgulasch

Zutaten:

80 dag mehlig-e Erdäpfel, 30 dag Wurst (Dürre), 250 ml Suppe

3 Zwiebeln, 4 EL Schmalz od. Öl, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer,

2 dag Paprikapulver edelsüß, Majoran, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln und Wurst würfelig schneiden, Erdäpfel schälen und vierteln. Fett erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun rösten. Paprikapulver dazugeben, durchrühren und sofort mit Essig ablöschen. Gleich darauf mit Wasser oder Suppe aufgießen. Petersile waschen, hacken, Knoblauch pressen. Erdäpfel, Knoblauch und Gewürze dazugeben und unter häufigen Rühren kochen lassen, bis die Erdäpfel weich sind und eine cremige Bindung entsteht. Wurst erst kurz vor Ende dazugeben und einige Minuten mitkochen.

Tipp: Gewürzpaprika nicht zu stark anrösten und mit Flüssigkeit ablöschen, da er sonst bitter schmeckt.

Kreatives

Frittata (Eierkuchen) mit roten und gelben Paprika

(aus *La cucina verde* von Carlo Bernasconi und Larissa Bertolasco)

Zutaten:

Je 1 große rote und gelbe Paprika, 6 Eier, 4 EL Olivenöl

Thymian, 2 Knoblauchzehen, 100g Mangold

2 EL Semmelbrösel, 4 EL geriebener Parmesan

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Paprika schälen und die weißen Innenwände und Samen entfernen. In 2 cm große Quadrate schneiden. Den Paprika im Olivenöl mit Thymian-Zweigen und einer ganzen, geschälten Knoblauchzehe anbraten, bis sie schön bissfest sind (das kann einige Minuten dauern). Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Mangold putzen, waschen und 2 bis 3 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen; abgießen und auf Küchenpapier trocknen. Den Mangold anschließend in kleine Streifen schneiden. Die zweite Knoblauchzehe fein hacken und gemeinsam mit dem Mangold ca. 3 Minuten dünsten.

Eier verquirlen, Semmelbrösel und Parmesan untermengen und gut verrühren. Zum Schluss den Mangold und die Paprikaquadrate (ohne Thymian) vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in eine Pfanne (ca. 25 cm Durchmesser) geben und wenige Minuten bei großer Hitze braten, dann bei mittlerer Hitze weitergaren, bis sich die Frittata auch auf der Oberfläche schön goldbraun gefärbt hat. Vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und warm oder kalt servieren.

Die Frittata kann auch im Ofen gebacken werden: Backform ca. 25 cm Durchmesser; 180°C; Backzeit 30 min im vorgeheizten Backrohr.

Unser Tipp: Dazu passt ein bunter Paradeisersalat mit roten Zwiebeln und Basilikum!

Gebackener Spargel mit Zitronenrahm

*(aus unserem neuen Lieblingskochbuch **Österreich Vegetarisch**)*

Zutaten:

12 Stangen weißer Spargel, Salz, Zitronensaft, Brösel

Mehl, 3 versprudelte Eier, 1 EL fein geschnittene Kräuter (Petersilie, Oregano oder Kerbel)

Für den Zitronenrahm: 3 Dotter, Salz, weißer Pfeffer, Saft von einer Zitrone, Spritzer Worcestersauce, 250 ml Maiskeimöl, 2-3 EL Sauerrahm, 2-3 EL Joghurt

Zubereitung:

Spargel schälen, Enden abschneiden. Den Spargel in Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Zitronensaft marinieren. Brösel und Kräuter mischen und den Spargel panieren. In heißem Öl goldbraun backen und auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen. Für den Zitronenrahm Dotter, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce mixen (optimal ist ein hoher Mixbecher). Öl nach und nach einfließen lassen und zu einer Mayonaise aufziehen. Sauerrahm und Joghurt unterrühren und abschmecken.

Zwischendurch

Tomaten - Zucchini Pizzette mit Schaffrischkäse

Zutaten 2 Personen:

Tomaten/Zucchini, Knoblauch, Basilikum, Schaffrischkäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer

250 g Mehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 30 g Germ, 1 EL Zucker, 1 Brise Salz

Zubereitung:

Wasser, Germ, Salz und Zucker vermengen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen, dann das Wasser zugießen und die Mulde mit Mehl bedecken. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen und anschließend einen geschmeidigen Teig kneten. Nochmals 10 Minuten rasten lassen, ausrollen und kleine Kreise formen/ausstechen. Die Ränder leicht hochbiegen.

Den Schaffrischkäse mit Salz und Pfeffer würzen, die Masse auf die Pizette geben und mit Tomaten/Zucchini und Knoblauch belegen. Für 15-20 Minuten, bei 180°C ins Backrohr geben, mit Basilikum und Olivenöl abrunden.

Süßes

Erdbeer - Eierlikör Tiramisu

Zutaten (4 Portionen):

1 Vanilleschote, 1 unbehandelte Zitrone

250 g Schlagobers, 8 EL Staubzucker

250 g Ricotta, 250 g Erdbeeren

10 Biskotten, 8 EL Eierlikör

Zubereitung:

Vanilleschote aufritzen, Mark herauskratzen, Zitrone waschen und die Schale fein halbieren, Obers steif schlagen. Vanillemark, Zitronenschale, Staubzucker und Ricotta glatt verrühren. Zum Schluss den geschlagenen Obers unterheben.

Erdbeeren waschen, zwei halbieren und den Rest in Scheiben schneiden. 6 Biskotten grob zerkleinern, in 4 Gläser füllen und mit je 2 EL Eierlikör beträufeln. Erdbeerscheiben am Glasrand einschichten, Creme in die Mitte geben.

Das Dessert mit einer Biskotte und einer halben Erdbeere verzieren.

Erdbeer-Schokoladen Tarte

Zutaten:

Teig: 150g Mehl, 80g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Prise Salz, 100g weiche Butter

1 Dotter, 2 EL kaltes Wasser

Füllung: 250ml Schlagobers, 250g weiße Kuvertüre, 1 TL Vanillezucker, 3 Dotter

750g Erdbeeren

Garnierung: 30g Zartbitterschokolade, Minze

Zubereitung:

(Zubereitungszeit: 30 Minuten / Ruhezeit: 1 Stunde 15 Minuten)

Dotter, Wasser und Vanillezucker in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Zucker und Salz verkneten. Den Dotter zufügen und gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank rasten lassen (30 Minuten).

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 30cm Durchmesser). Eine Tarteform mit Butter einfetten und bemehlen. Den Teig möglichst ohne zu drücken in die Form legen; der Rand sollte ca. 2cm hoch sein. Den Backofen auf 170°C vorheizen.

Die Kuvertüre in Stücke brechen und im Wasserbad mit Schlagobers schmelzen. Abkühlen lassen. Dotter und Vanillezucker vermengen und in die kalte Kuvertüre einrühren. Achtung, wenn die Kuvertüre heiß ist, stockt der Dotter!

Die Schokoladen-Creme am Teig verteilen und für ca. 30 Minuten backen. Die Tarte abkühlen lassen und zusätzlich 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Erdbeeren waschen, entstielen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf der Tarte verteilen.

Zartbitterschokolade hacken, schmelzen und in einen Gefrierbeutel füllen (Spitze abschneiden). Streifen über die Erdbeeren ziehen und die Tarte wieder kaltstellen. Mit frischer Minze garnieren