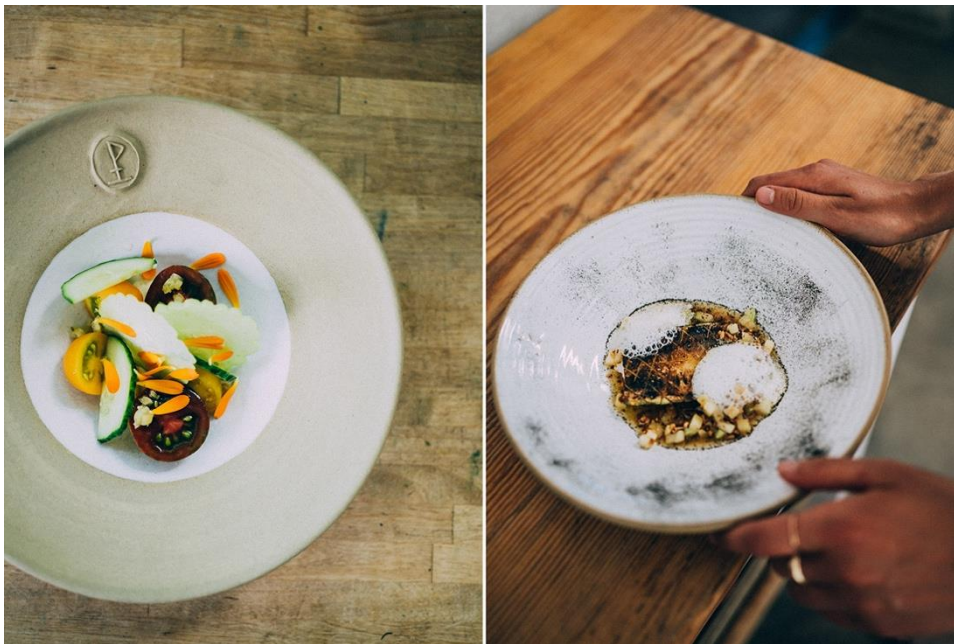


Lilla Bjers

Rezepte: Alex Wugk

Fotos: Agnes Maltesdotter



Vorspeise mit Tomaten, Gurken und Frischkäse

Bei diesem einfachen Gericht treten die Aromen der Tomaten und Gurken hervor. Daher solltest du möglichst hochwertige Zutaten verwenden. Weder Tomaten noch Gurken gehören in den Kühlschrank, denn die Kälte zerstört den Geschmack! Entweder du nimmst Frischkäse aus dem Supermarkt oder du startest zwei Tage vorher und machst deinen eigenen.

Für 4 Portionen (als Vorspeise)

Arbeitszeit: 30 min. (48 Stunden, wenn du den Frischkäse selber machst.)

Für den Frischkäse

(oder 200 g fertigen Frischkäse naturell kaufen)

600 ml Buttermilch* (siehe unten)

1 Msp. Salz

Gewürze nach Belieben (z. B. Chili, Kräuter oder Basilikum)

Für die Vinaigrette

150 ml kalt gepresstes Olivenöl

50 ml Lake von Kapern (vorzugsweise mit Bärlauch versetzt)

Salz

Gemüse

400 g Kirschtomaten (in verschiedenen Farben und Größen)

1 grüne Gurke

Zum Garnieren

Kapern (vorzugsweise mit Bärlauch versetzt)

Bärlauchblüten (oder andere essbare Blüten)

zarte Blätter vom Wiesen-Sauerampfer

Brunnen- oder Gartenkresse

Anleitung

Selbst gemachter Frischkäse: Die Buttermilch auf 50 Grad erhitzen. (Auch die Buttermilch kannst du selbst machen, siehe Rezept unten.) Die Flüssigkeit durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter abseihen (dauert ca. 2 Stunden). Den Rest glatt pürieren.

Vinaigrette: Öl und Lake verrühren und nach Belieben salzen.

Gemüse: Die Tomaten halbieren. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit etwas Vinaigrette würzen.

Anrichten

In jede Schale einen Klecks Frischkäse geben. Tomaten und Gurkenscheiben darauf anrichten. Vinaigrette darüber träufeln. Mit Kapern, essbaren Blüten, Sauerampfer und Kresse garnieren.

***Rezept für selbst gemachte Buttermilch (und Butter!)**

Zutaten

1 l Sahne
150 g saure Sahne

Anleitung

1. Tag: Sahne und saure Sahne verrühren und mindestens 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Tag: Die Mischung in der Küchenmaschine verquirlen, bis sich die Butter und die Flüssigkeit voneinander trennen. Die Flüssigkeit abseihen – das ist die Buttermilch, die du zu Frischkäse weiterverarbeiten kannst. Die Butter zweimal in Eiswasser waschen, dann wiegen. Gib Salz hinzu, und zwar entsprechend 2,5 % des Gesamtgewichts.

Vegane Variante:

Nimm Frischkäse oder Joghurt mit hohem Fettgehalt auf pflanzlicher Basis statt klassischem Frischkäse.

Zucchini mit Bohnenkraut und Mandeln

Die weiche Zucchini verträgt sich hervorragend mit einem knusprigen Begleiter, zum Beispiel Mandeln. Rücke eine Zutat in den Mittelpunkt und verarbeite sie auf vielfältige Weise! Dieses Gericht schmeckt übrigens am besten, wenn man es mit Kohle vom Grill zubereitet.

Für 4 Portionen (als Zwischengang)

Arbeitszeit: ca. 3 Stunden

(Den Schaum mit Bohnenkraut kannst du schon am Vortag ansetzen.)

Ofentemperatur: 50, 150 bzw. 200 °C

Zutaten

Für die Butterninaigrette

200 g Butter
ein Stück glühende Holzkohle
2 EL Apfelessig

Für die Zucchinicreme

6 Zucchini
Rapsöl
Salz

Für die gebratene Zucchini

1 Zucchini

Für den Schaum

200 ml Milch
500 ml Sahne
ein Stück glühende Holzkohle
eine Handvoll Bohnenkraut

Für das Topping

1 Zucchini
35 g Mandeln
2 EL Butterninaigrette (siehe oben)

Zum Garnieren

Meerrettich
Zucchinasche (optional)

Anleitung

Buttervinaigrette: Butter in einem großen Topf schmelzen und die glühende Kohle hineinlegen. Sofort den Deckel draufsetzen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Die Kohle herausschöpfen und die Butter im Topf im Eisbad kalt verquirlen. Beim Servieren werden die Mandeln und Zucchiniwürfel in der Butter geschwenkt. Mit Apfelessig und Salz abschmecken.

Zucchinicreme: Drei (von sechs) Zucchini auf der Glut grillen, bis sie außen schwarz und innen ganz weich sind. Den Backofen auf 200 °C aufheizen. Die schwarzen Stellen abschneiden, bei Bedarf im Ofen bei 50 °C trocknen und dann zu Asche verreiben.

Die restlichen drei Zucchini längs halbieren, mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen, die Schnittseite mit Öl bestreichen und mit Salz bestreuen. Etwa 45 Minuten backen, bis sie goldgelb und ganz weich sind. Nun die drei gegrillten und die drei gebackenen Zucchini zu einer glatten Creme pürieren und mit Kohlebutter und Salz würzen. Zum Eindicken kannst du die Creme unter Rühren vorsichtig erhitzen.

Schaum mit Bohnenkraut: Milch und Sahne aufkochen lassen. Die glühende Holzkohle hineinlegen, Deckel draufsetzen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Kohle herausschöpfen und das Bohnenkraut hineingeben. Erneut aufkochen lassen und dann mindestens 4 Stunden stehen lassen (am besten über Nacht). Abseihen und kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer mixen, sodass sich Schaum bildet.

Topping aus Mandeln und Zucchiniwürfeln: Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Mandeln auf ein Backblech legen und für 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Abkühlen lassen und fein hacken. Eine Zucchini in 2 mm kleine Würfel schneiden (man spricht dabei von „Brunoise“). Mit 2 EL Buttervinaigrette mischen.

Gebratene Zucchini: Eine Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf der Schnittfläche quer und längs einschneiden. In einer trockenen Pfanne auf beiden Seiten braten, bis die Scheiben rundum eine schöne Farbe haben.

Anrichten

Auf den Boden des Tellers kommt ein Klecks Zucchinicreme. Darauf verteilst du die Zucchinischeiben. Mit dem Mandel-Zucchini-Topping abrunden und zum Schluss, kurz vor dem Servieren, mit der schaumigen Soße übergießen. Mit geriebenem Meerrettich und ggf. Zuchiniasche bestreuen.

Vegane Variante:

Anstelle der Buttervinaigrette kannst du kalt gepresstes Raps- oder Olivenöl mit einem Aroma deiner Wahl nehmen, etwa mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch oder Kräutern.

Die Bohnenkrautsoße gelingt auch mit Sahne und Milch auf pflanzlicher Basis.

Die Rezepte wurden für die Initiative „Verwurzelt in Schweden– genieße die leckere Pflanzenküche“ erstellt - eine Zusammenarbeit zwischen Visit Sweden und Bloggerin Therese „Thess“ Elgquist (plantbasedbythess.com).

Das dazugehörige Video ist hier zu sehen:

<https://youtu.be/tEpay7Gxdrs>

