

Restaurant Naturaj

Rezepte: Birgit Malmcrona und Johan Backéus

Fotos: Agnes Maltesdotter



Gebackener Knollensellerie mit Messmör-Soße sowie Buchweizen, Kerbel und Sauerrahm

Bei diesem Gericht gehen wir von einer Gemüsesorte aus und verleihen ihr verschiedene Texturen, um die Geschmacksnuancen auf unterschiedliche Weise herauszuarbeiten. Die Hauptrolle spielt der Knollensellerie, der in Kombination mit dem skandinavischen braunen Käse (Messmör) sein Aroma herrlich entfaltet.

Für 4 Portionen

Arbeitszeit: 30 Minuten

Garzeit: ca. 1,5 Stunden

(Den Buchweizen am Vortag einweichen!)

Für den gebackenen Knollensellerie

1/2 Knollensellerie

2 EL Salz

1 l Wasser

Für die Soße

50 g brauner Käse (Messmör)

150 g Butter

(50 ml Milch)

Für den knusprigen Buchweizen

25 g Buchweizen (ganz)

Öl zum Frittieren

Salz

Für den eingelegten Knollensellerie

300 ml Wasser

180 g Zucker

100 ml Essig

1/4 Knollensellerie

Weitere Zutaten

5 Zweige Kerbel
50 g Sauerrahm oder Smetana

Anleitung

Gebackener Knollensellerie: Die halbe Knolle reinigen und alle Erdreste entfernen, die eventuell an den Wurzeln haften geblieben sind. Die Schale aber bitte dranlassen. Mit Salz einreiben, auf einen Rost legen und bei 100 °C backen, bis die Innentemperatur 87 °C erreicht. Gib ein Blech mit etwas Wasser auf eine niedrigere Schiene, um austretende Flüssigkeit aus dem Knollensellerie aufzufangen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und die gesamte Flüssigkeit vom Auffangblech in einen Topf geben.

Zum Servieren die Selleriestücke auf der Seite mit der Schale grillen und mit der Buttersauce bestreichen.

Soße aus braunem Käse (Messmör): Nimm den Topf mit der Knollensellerie-Flüssigkeit zur Hand, gib den braunen Käse (Messmör) hinein und lass alles zusammen aufkochen. Leicht abkühlen lassen und dann die Butter unterrühren, sodass eine dickere Konsistenz entsteht. Bei Bedarf mit mehr Salz abschmecken. Zusatztipp: Wenn du die Soße schaumig machen willst, gieße 50 ml Milch hinein und mixe alles mit dem Pürierstab, bis sich Bläschen bilden.

Knuspriger Buchweizen: Den Buchweizen am Vortag einweichen. Die Flüssigkeit abgießen und den Buchweizen etwas trocknen lassen, bevor er bei 160 °C knusprig frittiert wird. Die Körnchen dann auf einem großen Stück Küchenpapier verteilen und leicht salzen.

Eingelegter Knollensellerie: Wasser, Zucker und Essig aufkochen und abkühlen lassen. Die Kerbelstängel hinzugeben. Den Knollensellerie schälen, in dünne Scheiben hobeln und in die Lake geben.

Außerdem: Die Kerbelblätter von Stängel zupfen und in kaltes Wasser legen. Die Stängel für die Lauge aufheben.

Anrichten

Auf jeden Teller einen Klecks Sauerrahm (oder Smetana) geben. Darüber Buchweizen und Kerbel streuen. Daneben Stücke vom eingelegten und gebackenen Knollensellerie legen und mit der Soße übergießen.

Vegane Variante:

Frischkäse, Sauerrahm bzw. Smetana durch pflanzlichen Joghurt nach griechischer Art ersetzen (z. B. O'gurt Greek Style von Friendly Vikings).

Statt der Messmör-Soße kannst du eine Miso-Soße zubereiten. Verrühre dazu die folgenden Zutaten zu einer glatten Soße:

Miso-Soße

2 EL helle Tahini
1,5 EL Tamari
1 EL Ahornsirup
1 EL Hefeflocken
2 TL helle Misopaste
4 EL Wasser

Tortellini mit Backkartoffeln, Hartkäse, Pilzconfit und Sauerklee

Wir finden, ein interessantes Gericht besteht aus Zutaten mit unterschiedlichen Konsistenzen und Geschmacksrichtungen, die sich auf dem Teller begegnen. Hier trifft weiche Pasta auf knusprigen Hartkäse, und es entsteht eine Balance aus süß, sauer, salzig und umami.

Für 4 Portionen

Arbeitszeit: 1,5 Stunden

(plus 4 Stunden für das Pilzconfit, das man auch schon früher vorbereiten kann)

Ofentemperatur: 75, 100 bzw. 200 °C

Für den Pastateig

250 g Hartweizen
2 Eier
1 Eigelb
2 Msp. Salz
1 EL Olivenöl

Für die Füllung

400 g Kartoffeln
100 g gereifter Hartkäse
1 Eigelb

Für die Brühe

Schalen von Backkartoffeln (siehe Nudelfüllung)
500 ml Wasser
1 EL Essig (vorzugsweise Champagneressig)
2 Msp. Salz

Für das Pilzconfit

500 g Pilze der Saison
1 TL Salz
4 schwarze Pfefferkörner
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Thymian

Weitere Zutaten

20 Blätter vom Sauerklee
50 g gereifter Hartkäse

Anleitung

Pastateig: Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig kneten. Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit der Pastamaschine den Teig ausrollen (auf Stufe 6 von 9). Kreise ausstanzen, füllen, falten und zusammendrücken. Etwa 3 Minuten kochen.

Pastafüllung: Die Kartoffeln bei 200 °C backen, bis sie goldgelb und innen ganz weich sind. Dann halbieren und ausschaben (die Schale aufheben). Die Kartoffeln mit geriebenem Käse, Eigelb, Salz und Pfeffer mischen.

Backkartoffelbrühe: Die Schalen von den Backkartoffeln zusammen mit Wasser, Essig und Salz vakuumieren. Im Ofen bei 75 °C ca. 30 Minuten garen. Wenn du keine Vakuummaschine hast, lass die Schalen ca. 10 Minuten in Wasser, Essig und Salz köcheln. Danach 20 Minuten ziehen lassen, abseihen, kosten und bei Bedarf mit etwas mehr Salz und Essig nachwürzen.

Pilzconfit: Die Pilze gründlich putzen und zusammen mit Salz und den anderen Gewürzen in ein sauberes Glas geben. Rapsöl dazugießen (bis knapp unter den Rand) und das Glas verschließen. Das Glas auf ein Blech stellen und bei 100 °C im Ofen etwa 4 Stunden lang erhitzen. Vor dem Servieren werden die Pilze im selben "Pilzöl" angebraten, bevor du sie auf den Tellern anrichtest.

Außerdem: Die Sauerkleeblätter von den Stängeln abzupfen und bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen.

Anrichten

Die Pasta auf vorgewärmte Teller legen und Pilze draufgeben. Mit der heißen Brühe übergießen und mit Sauerklee garnieren. Den Käse am Tisch reiben und über die Teller streuen.

Vegane Variante:

Der Pastateig geht auch ohne Eier: Verknete 300 g Mehl, ½ TL Salz, 150 ml Wasser und 2 TL Öl und folge dann dem Rest der Anleitung.

Den Käse kannst du durch 1 EL extra natives Olivenöl, 1-2 TL Hefeflocken und eine Prise Salz ersetzen. Diese Mischung gibst du unter die Kartoffeln und folgst dann dem Rest der Anleitung.

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/0Mw4luPiXaw>

