



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | Mai 2010

„Frühling in Schwansen“ Blätter, Kräuter, Sprossen, Rohes, Gegartes, Knuspriges – ein Salat für alle Sinne

von Maria von Randow, Riesby Krog



1_ Vorbereitung

Samen (z.B. Weizen) 10-12 Std. quellen lassen dann in einer Keimkiste nach Anleitung Giersch, Brennessel, Petersilie, Pimpinelle verwenden wir roh und auch knusprig: dazu nach dem Waschen trockentupfen, mit Öl einpinseln, mit Fleur de Sel bestreuen und auf Backmatte im Ofen trocknen. Das sieht dann sehr hübsch aus!

... weiter auf der nächsten Seite

Zutaten für 2 Personen

Je 1 Möhre,
1 Mairübchen,
2 Topinambur Knollen
Eine Handvoll Portulak,
1 Handvoll Feldsalat,
1 Bund große Kresse,
1 Bund Schnittlauch
1 farbige Kartoffel (Hermann's
Blaue oder red Burgundy),
2 Zehen Knoblauch
und vom Wiesenrand, wenn Sie
mögen etwas zarten Giersch,
Löwenzahn, Brennessel,
Pimpinelle
(all das bekommen Sie auch bei
Frau Christiansen – Wilde Kost)

Feines Öl,
Zitronen,
Pfeffer aus der Mühle

Sie können beliebig variieren!

2_ Kräuteröl

50 g Petersilie oder Schnittlauch – (sehr gut trocken getupft!!!) oder beides.....mit 100 ml Demeter Rapsöl von Hof Delz z.B. und einer guten Prise Salz gründlich pürieren, dann durch ein Tuch seihen und ca 5 Std. durchziehen lassen. Hält sich gut im Kühlschrank. Gemüse und Salat putzen.

3_ Zubereitung

Die Kartoffel schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, gründlich abspülen, damit die Stärke herausgeht und vorsichtig frittieren – nur so lange, dass die Farbe noch erhalten bleibt.....ebenfalls den Knoblauch aus der Schale nehmen , ebenfalls in feinen Scheiben frittieren.

Die Hälfte der Möhren mit einem feinen Sparschäler zu „Bändern“ schälen, ebenfalls das Rübchen, mischen und leicht mit Zitronensaft benetzen, damit nichts braun wird....

Die Hälfte des Topinambur in ganz feine Scheibchen schneiden und auch dazu geben. Das restliche Gemüse in gleich große Würfel oder längliche Stücke schneiden und in guter Gemüsebrühe dämpfen (den Topinambur zuletzt hineinwerfen, denn er ist am schnellsten gar und soll nicht zerfallen)auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen und mit der Rohkost vermischen. Fleur de Sel dazu geben, Pfeffer aus der Mühle.

Das grüne Öl mit Zitrone würzen und ebenfalls mit Pfeffer aus der Mühle.

Nun richten Sie einen wunderschönen großen Teller an (oder zwei)– die Blattsalate aussen herum, die Gemüse-Schleifen mit dem gedämpften Gemüse etwas höher in die Mitte, Frittiertes oben drauf, Ölmischung sparsam überall verteilen – man soll „alles“ herausschmecken! Als letztes Sprossen und die Salzkräuter aussen herum über die Blatsalate geben.