

ÜZ Rezepte des Monats Mai 2011

Bärlauch, Erdbeeren und Rhabarber. Aber auch Kohlrabi, Radieschen, Mangold, Sauerampfer, Brennnesseln und die meisten Küchenkräuter sind jetzt schon erntereif.

Unter dem Motto:

„Der Mai ist gekommen“

hat die ÜZ Lültsfeld Rezepte ausgesucht, mit Zutaten, die uns im Mai zur Verfügung stehen.

- *Brennnesselsuppe mit Wachteleiern*
- *Bunter Maisalat*
- *Spargelauflauf*
- *Maischolle mit Senfbutter*
- *Serviettenknödel mit Brennnesseln und
Parmesan*
- *Erdbeer-Rhabarber-Grütze mit Vanille-
Minze-Sahne*

Brennnesselsuppe mit Wachteleiern

Zur Verarbeitung von jungen Brennnesseln ist es ratsam, Gummihandschuhe zu verwenden. Wenn Brennnesseln gebrüht sind, brennen sie nicht mehr!

Zutaten: für 6 Personen

400 g junge Brennnesselblätter
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 EL Mehl
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
200 ml Sahne
6 – 12 Wachteleier
einige frische Brennnesselblätter



Zubereitung:

- Brennnesselblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In einem Suppentopf Butter zerlassen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl zugeben, hellgelb anrösten, Brennnesseln zugeben, kurz darin schenken. Nach und nach Brühe zugießen. Bei sanfter Hitze 5 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Wachteleier 3 Min. kochen, abschrecken und schälen. Sahne leicht anschlagen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen und nochmals abschmecken.
- Suppe in Teller füllen, Sahne einrühren, mit Wachteleiern und gehackten Brennnesselblättern garnieren.

Bunter Mai-Salat

Die Zutaten sind je nach dem Angebot auf dem Markt oder in Ihrem Garten variabel austauschbar.

Zutaten:

für 6 Personen

1 Kopfsalat	einige Brennnesselblätter
100 g Sauerampfer oder Brunnenkresse	400 g Naturjoghurt
2 – 3 Eiszapfen (Minirettiche)	4 EL Zitronensaft
150 g Bundmöhren	2 EL natives Rapsöl
1 kleiner Kohlrabi	2 TL scharfer Senf
1 Bund frischer Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- Salat putzen und waschen. Sauerampfer waschen, gut abtropfen lassen. Stiele entfernen und grob hacken. Rettiche schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben hobeln. Möhren und Kohlrabi schälen, grob raspeln. Alles gut vermischen.
- Schnittlauch und Brennnesseln in feine Streifen schneiden, über den Salat streuen.
- Für das Dressing Joghurt, Öl und Senf glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Entweder über den Salat geben und sofort servieren oder das Dressing getrennt zum Salat reichen.

Spargelauf

Verwenden Sie den günstigen Bruchspargel für den Auflauf! Spargel nie stark kochen, nur im kochenden Wasser ziehen lassen.

Zutaten:

Für 8 Personen

500 g Spargel	200 g gekochten Schinken
1 l Wasser	1 Bund Schnittlauch
40 g Butter	150 g geriebenen Mozzarella
2 EL Mehl	6 EL Milch
¼ l Milch	3 EL Semmelbrösel
4 hart gekochte Eier	

Zubereitung:

- Spargel schälen, in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Wasser mit je einem Esslöffel Salz und Zucker zum Kochen bringen. Spargelstücke darin bissfest garen.
- Butter und Mehl anschwitzen und mit ca. ¼ l Spargelwasser ablöschen. Milch zugeben. Spargelstücke in eine gefettete Auflaufform geben. Die hart gekochten Eier und den Schinken würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Spargel damit bestreuen und den Auflauf mit der Sauce abdecken.
- Semmelbrösel in der Milch einweichen, mit dem geriebenen Käse über den Auflauf streuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. überbacken.

Maischolle mit Senfbutter

Diese Art von Zubereitung eignet sich auch für alle Arten von Fischfilet.

Zutaten:

für 4 Personen

150 g weiche Butter	100 g durchwachsener Speck
3 EL Kräutersenf	1 Zwiebel
Abrieb einer halben Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker	Saft einer Zitrone
8 Schollenfilets	150 g Butterschmalz
100 g Nordseekrabben	

Zubereitung:

- Paprikaschoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und waschen. Mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Grill solange rösten, bis sich Blasen bilden. Aus dem Herd nehmen. Die Schoten mit einem feuchten Küchentuch ca. 10 Min. abdecken, danach häuten.
- Tee und Gemüfefond einmal aufkochen. Die fein gewürfelte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Nudeln zugeben und kurz mitdünsten.

Tee-Gelee mit Eierlikör-Vanille-Sahne

Je nach Belieben können Sie die Vanille-Sahne mit Eierlikör, Chai-Flavor-Sirup oder Schokosauce abschmecken

Zutaten:

für 6 Personen

500 ml Wasser	6 Blatt weiße Gelatine
2 EL Tee (Limette-Orange, Minze-Apfel oder Ingwer-Holunder)	1 kleiner Granatapfel
2 EL Zucker	1 Becher Sahne
2 EL Limettensaft	1 EL Vanillezucker
2 EL Limettenlikör	Likör zum Abschmecken
	Rote Beeren zur Dekoration

Zubereitung:

- Butter schaumig schlagen, Senf, Zitronenabrieb und eine Prise Zucker zugeben. Aufschlagen, kleine Röschen spritzen und einige Stunden kalt stellen.
- Speck in feine Würfel schneiden und anbraten. Die Speckwürfel über ein Sieb geben und das Fett auffangen. Petersilie und Zwiebel fein schneiden.
- Schollenfilet abtupfen, mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone würzen, in Mehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schollenfilets darin auf beiden Seiten anbraten. Überschüssiges Fett abgießen.
- Hitze reduzieren und Senfbutter in kleinen Stücken zugeben. Schollenfilets immer wieder mit der geschmolzenen Senfbutter begießen.
- Das ausgelassene Fett in einer zweiten Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten, dann Petersilie, Speckwürfel und Krabben unterheben. Kurz mitdünsten lassen.
- Zum Anrichten Schollenfilets auf vorgewärmte Teller legen, mit der Speck-Krabbenmasse bestreuen. Mit neuen Kartoffeln und grünem Salat servieren.

Serviettenknödel mit Brennesseln, Käsestreifen und brauner Butter

Brennesseln wachsen jetzt überall. Das kostenlose Gemüse ist extrem vitaminreich und im Mai besonders zart. Etwas Überwindung kostet es schon, mit Brennesseln zu kochen, aber das Ergebnis ist köstlich!

Zutaten:

Für 4 Personen

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Bund frische Brennesseln
- 8 Brötchen vom Vortag
- ca. 375 ml lauwarme Milch
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 50 g gehobelten Gauda
- 100 g Butter
- 24 frische Brennesselblätter



Zubereitung:

- Brötchen in Scheiben schneiden, mit der lauwarmen Milch übergießen und zugedeckt durchziehen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brennesseln kurz abspülen. Blätter von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden. Stiele nicht verwenden.
- Zwiebel in Butter glasig dünsten, Knoblauch und Brennesseln zugeben und kurz mitdünsten. Noch heiß zu den Brötchen geben. Masse gut vermischen.
- Eier, Salz, Pfeffer und Muskat mit einem Kochlöffel unter den Teig rühren und abschmecken. Den Teig auf Klarsichtfolie geben und zu einer Rolle formen. Nochmals in Alufolie wickeln und gut verschließen.
- Die Rolle in kochendes Wasser legen und je nach Dicke 30 – 40 Min. ziehen lassen.
- Kurz vor Beendigung der Garzeit Gauda hobeln. Brennesselblätter von den Stielen zupfen. Den Serviettenknödel auf eine heißen Platte in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht anbräunen. Brennesselblätter in der Butter kross braten (geht sehr schnell), über den Knödel geben und mit Parmesan bestreuen.

Tipp:

Der Semmelkloß ist auch eine ideale Beilage zu Gulasch, Braten und Pilzen. Dann aber ohne Parmesan und Butter anrichten.

Erdbeer-Rhabarbergrütze mit Vanille-Minze-Sahne

Zitronenmelisse kann, einmal im Garten heimisch, lästig werden. Schneiden Sie die Triebe im Mai oder Anfang Juni, vor der Blüte über dem Boden ab. Dadurch behält die Zitronenmelisse auch ihre schöne, kompakte Form

Zutaten:

für 4 Personen

300 g Rhabarber

3 Blatt Gelatine

100 ml Orangensaft

80 g Zucker

1 Bund frische Zitronenmelisse

250 g frische Erdbeeren

für die Minze-Sahne:

200 ml Sahne

2 P echten Vanillezucker

frische Minzeblätter



Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber waschen, schälen, in schräge, ca. 1 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf zusammen mit Orangensaft, Vanillezucker, Zucker und einem Bund Zitronenmelisse zum Kochen bringen, Herd ausstellen und Rhabarber noch 5 Min. ziehen lassen.
- Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, vorsichtig im heißen Rhabarber auflösen. Das Kompott kalt stellen.
- Erdbeeren waschen und vierteln und kurz vor dem Gelieren unter den Rhabarber heben. Die Masse in vier Gläser füllen und 2 – 3 Stunden kalt stellen.
- Sahne und Vanillezucker steif schlagen. Zitronenmelisse fein hacken und unter die Sahne mischen. Mit der Grütze servieren.