

MEIN LECKERER GARTEN

Volker Conrad

Gratiniertes Bärlauch-Pesto-Baguette

Zutaten für 6 Personen:

1 großes Baguette
200 g Bärlauch-Pesto
250 g pikanter Käse, gerieben, z.B. Bergkäse
1 – 2 Tomaten, in Scheiben
Salz

Zubereitung:

Baguette in 2 cm dicke Scheiben schneiden, kräftig mit Bärlauch-Pesto bestreichen und mit einer Tomatenscheibe belegen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C goldbraun gratinieren.

Volkers Tipp: Bärlauch-Pesto lässt sich im Frühjahr ganz einfach selbst herstellen und in kleine Gläser abfüllen. Im Gefrierschrank ist es so ein ganzes Jahr lang haltbar.

Gefülltes Rindfilet im Teigmantel mit buntem Kartoffelpüree und Salaten

Zutaten für 6 Personen

Rindfilet im Teigmantel:

Für den Teigmantel:

250 g Dinkel- oder Weizenmehl (1050er)
½ Pck. Backpulver

250 g Magerquark
150 g Butter oder Margarine

Weitere Zutaten:

600 g Rinderfilet
200 g Bärlauch-Pesto
2 - 3 Eigelb, verquirlt
Salz, Pfeffer

Bunte Kartoffelpürees:

Kürbis-Kartoffelpüree:
600 g mehlig kochende Kartoffeln
400 g Hokkaido-Kürbis-Fleisch
150 ml Milch
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, frische geriebene Muskatnuss

Tomaten-Bohnen-Salat:

500 g frische Bohnen (am besten eine alte aromatische Sorte)
500 g Cocktail-Tomaten in Vierteln

Dressing:

Rapsöl
dunkler Balsamico-Essig
Pfeffer, Salz, Bärlauch-Pesto

Bunte Beete-Feta-Salat:

ca. 800 g gemischte Beete (Rote und bunte Sorten)
1 Handvoll Walnüsse
250 g Feta (aus Schafsmilch)

Für das Dressing:

6 EL Oliven- oder Rapsöl
3 EL Balsamico-Essig

1 EL Honig
1 TL Senf
1/2 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb der Schale)

Zubereitung:

Teigmantel:

Die Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten, je nach Beschaffenheit des Mehls etwas mehr oder weniger verwenden.

Das Rinderfilet der Länge nach einschneiden und aufklappen, so dass ein rechteckiges Fleischstück entsteht. Salzen und pfeffern, mit Bärlauch-Pesto bestreichen und aufrollen.

Den Teigmantel zu einem Rechteck ausrollen und das gefüllte Filet darin verpacken. Überschüssigen Teig abschneiden und mit Plätzchenausstechern (z.B. in Blütenform) Motive ausstechen. Das Filet auf ein Backblech setzen und mit Eigelb bestreichen. Die ausgestochenen Motive aufsetzen und ebenfalls mit Eigelb bestreichen.

Im Backofen bei 180°C ca. 45 min. lang backen.

Kürbis-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Hokkaido-Kürbis in Würfel schneiden und zusammen mit den Kartoffeln, etwas Salz und Wasser ca. 25 Minuten weich kochen. Eventuell überschüssiges Wasser abgießen.

Kartoffeln und Kürbis stampfen. Milch und Butter hinzugeben (Mengenangaben können je nach Kartoffelsorte variieren). Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und zu einem luftigen Püree aufschlagen.

Lila Kartoffelpüree:

Wird wie das o.g. Püree zubereitet, nur werden statt Kürbis lilafarbene Kartoffeln verwendet.

Tomaten-Bohnen-Salat:

Die Bohnen abkochen, abschrecken und auskühlen lassen. Die Cocktail-Tomaten unterheben.

Für das Dressing Rapsöl mit Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und Bärlauch-Pesto vermischen. Tomaten, Bohnen und Dressing vermengen und etwas durchziehen lassen.

Bunte Bete-Feta-Salat:

Rote und bunte Bete kochen, schälen und auskühlen lassen. Anschließend in Würfel schneiden. Den Feta in Würfel schneiden.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auskühlen lassen, grob zerkleinern.

Für das Dressing Oliven- oder Rapsöl mit Balsamicoessig, Honig, Senf sowie Zitronensaft und Abrieb der Schale vermischen.

Bete mit Feta, Walnüssen und dem Dressing vermischen, etwas durchziehen lassen und in Gläschen anrichten.

Gin-Parfait mit Holunderblüten-Panna cotta

Zutaten für 6 Personen

Für das Gin-Parfait:

5 Eigelb

100 g Zucker

250 ml Sahne

1 Bio-Zitrone

100 ml Gin
Frischhaltefolie

Für die Panna cotta:

5 Blatt Gelatine
400 g Sahne
100 ml Holunderblütensirup
200 g Erdbeeren, gerne gemischt mit Walderdbeeren
50 g Puderzucker

Zubereitung:

Gin-Parfait

Eigelb mit Zucker im Wasserbad schaumig rühren. Sahne schlagen und unterheben. Abrieb der Zitrone und Gin unterheben, in eine längliche Form (z.B. Kastenform, mit Frischhaltefolie ausgekleidet) füllen und 1 Tag in den Gefrierschrank stellen.

Holunderblüten-Panna cotta

Gelatine einweichen.

Sahne mit Holunderblütensirup vermischen und in einem Topf erwärmen. Ausgedrückte Gelatine hinzugeben, auflösen und in Gläser füllen. Mehrere Stunden kühl stellen.

Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Gekühlte Panna cotta mit der Erdbeersauce anrichten.