

## „Wilde Wurzel-Party“ in Düsseldorf

Rezepte von Thomas Deckert

### Zutaten für 6 Personen

#### Vorspeise

### Ravioli mit Wildkräuter-Ziegenkäse-Füllung und Wildkräuterpesto Wurzelchips und Wurzel-Smoothie

#### Zutaten:

##### Wurzelchips

Ca. 750 ml Frittieröl  
Je 100 g Topinambur, Möhren, Rote Beete  
50 g Mehl  
Fleur de Sel nach Geschmack

##### Wurzel-Smoothie:

2 Rote Beete mit Blättern  
200 ml Rote Beete Saft  
1 EL Honig  
8 cl Kräuterlikör  
1 Prise Salz

##### Ravioli-Teig:

300 g italienisches Weizenmehl  
100 g Semola, Hartweizengrieß  
4 Vollei  
2 EL Olivenöl  
6 g Salz  
Etwas Eiklar zum Bestreichen

##### Ravioli-Füllung:

300 g Ziegenfrischkäse  
150 g Parmesan  
je 100 g Wildkräuter z.B. Franzosenkraut,  
weißer Gänsefuß, Giersch, Brennessel,  
Knoblauchrauke  
Muskatnuss frisch gerieben, nach Geschmack  
Salz, Pfeffer, Zitrone und Zitronenabrieb nach  
Geschmack

##### Wildkräuter-Pesto:

125 – 200 ml natives Olivenöl  
je 100 g Franzosenkraut, weißer Gänsefuß,  
Kapuzinerkresse  
1 Knoblauchzehe, geschält  
25 g Pinienkerne  
25 g Cashewnüsse  
20 g Pecorino, frisch gerieben  
20 g Parmesan, frisch gerieben  
Pfeffer, Salz, Zitrone nach Geschmack

#### Zubereitung:

##### Wurzelchips

Das Wurzelgemüse waschen und abtrocknen. Alles sehr fein hobeln und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einem hohen Topf das Frittieröl erhitzen und das Wurzelgemüse kurz kross frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Fleur de Sel bestreuen und servieren.

##### Wurzel-Smoothie

Rote Beete samt Stiele und Blätter klein schneiden und in einen Standmixer geben. Den Rote Beete Saft, Kräuterlikör, Honig und Salz dazugeben und alles fein pürieren. Eventuell noch etwas Saft nachgießen. Nach dem Mixen sofort servieren.

# GARTEN & Lecker

## Ravioli-Teig

Für den Ravioli-Teig die Zutaten von Hand oder in der Küchenmaschine gründlich vermengen und ca. 10 Minuten kneten. Den Teig mit ein wenig Olivenöl einreiben, mit einem Bienenwachstuch umwickelt und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Während der Teig auf seine Weiterverarbeitung wartet, wird die **Raviolifüllung** zubereitet. Dafür werden die Wildkräuter abgewaschen und in der Salatschleuder trocken geschleudert. Alle Kräuter fein hacken und zusammen mit dem Ziegenfrischkäse und dem Parmesan gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitrone und Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Messer vierteln. Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine über mehrere Stufen durch die Maschine dünn und gleichmäßig ausrollen. Den ausgerollten Teig mit etwas Semola einreiben und beiseite legen. Nachdem alle vier Teigstücke ausgerollt wurden, können die Teigbahnen ausgestochen und gefüllt werden. Mit einem Glas oder einem Servierring Kreise aus dem Teig ausstechen. Die Ränder der Kreise mit Eiklar einstreichen. Die Füllung mit zwei Löffeln formen und in die Mitte der Teigkreise geben. Den Teig auf der einen Seite anheben, überlappen und die Ränder gut andrücken. Zuletzt den Rand mit einer Gabel festdrücken und die fertigen Ravioli auf einem mit Semola bestreutem Backblech beiseite stellen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. sobald das Wasser kocht, die Ravioli vorsichtig hineingeben, ca. vier Minuten bissfest kochen und durch ein Sieb abgießen.

## *Tipp*

Die Ravioli kann man gut vorbereiten und dann einfrieren. Die Kochzeit verlängert sich dann entsprechend.

## Wildkräuter-Pesto

Die Wildkräuter gewaschen und trocken schleudern. In einer Küchenmaschine zuerst die Nüsse mit dem Knoblauch zerkleinern. Dann die Wildkräuter zugeben und mixen. Olivenöl dazugeben und weiter mixen. Zuletzt mit Parmesan, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. In ein verschließbares Glas abfüllen und mit Olivenöl bedecken, so ist das Pesto mehrere Wochen haltbar.

## *Tipp*

Es lassen sich fast alle Wildkräuter perfekt zu Pesto verarbeiten. Man kann damit gut experimentieren und verschiedene Geschmackskombinationen ausprobieren.

## Hauptspeise

### Wildes Gemüse-Cassoulet mit Bohnenpüree und Bohnen-Bällchen

#### Zutaten:

##### Gemüse-Cassoulet:

250 g Butter  
200 g Bohnen gemischt z.B.  
Wachsbohnen, Stangenbohnen  
200 ml Weißwein  
4 Mangoldstiele  
2 Gelbe Beete  
2 Tomaten  
2 Möhren mit Grün  
2 Lauchwurzeln  
2 Zwiebel  
2 Kartoffeln  
1 Fenchelknolle mit Grün  
1 Bund Bohnenkraut  
3 Knoblauchzehen  
1 Wilde Möhre mit Grün und Blüte als  
Dekoration  
2 Fenchelblüten als Dekoration  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zitrone nach Geschmack

##### Bohnenpüree:

1 Dose Cannellini Bohnen  
1 rote Chilischote  
1 grüne Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Bohnenkraut  
2 EL heller Essig  
Saft einer Zitrone  
1 EL Zitronenabrieb  
Salz & weißer Pfeffer nach Geschmack

##### Bunte Bohnen Bällchen:

ca. 750 ml Bratöl bzw. Frittieröl  
300 g mehlig Kartoffeln  
200 g Dicke Bohnen im Glas  
200 g bunte Mangoldblätter mit Stiel  
80 g Maispaniermehl, alternativ  
Paniermehl  
1-2 Eier  
1 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
½ Chilischoten  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Fenchelsamen  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach  
Geschmack

#### Zubereitung:

##### Wildes Gemüse-Cassoulet

Möhren und Beete schälen und klein würfeln. Möhrengrün als Dekoration aufbewahren. Fenchel ebenso klein schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 20 Sekunden darin stehen lassen, abgießen und dann enthäuten, fein würfeln und beiseite stellen. Mangoldstiele in kleine Streifen schneiden. Kartoffeln klein schneiden und fein würfeln. Bohnen je nach Größe halbieren und in gesalzenem Wasser bissfest garen.

Eine große Pfanne auf dem Kochfeld erhitzen. Olivenöl dazugeben und zuerst die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Möhre, Fenchel, Beete in die Pfanne geben und fünf Minuten dünsten. Nun Kartoffeln, Mangoldstiele und Knoblauch dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Deckel auf die Pfanne setzen und weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Wer mag, kann die Teller im Backofen vorwärmen.

Bohnen, Tomaten, Lauchzwiebeln zum Cassoulet geben und für weitere 5 Minuten mit garen. In der Zwischenzeit Bohnenkraut fein hacken und mit der Butter in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und zugedeckt 5 Minuten stehen lassen. Die Pfanne dabei von der Kochstelle nehmen. Das Cassoulet auf die vorgewärmten Teller anrichten. Mit wilder Möhre-Blüten, Fenchelblüten und dem Möhrengrün dekorieren.

##### Bohnenpüree

Knoblauch und Chilischoten sehr fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen abgießen und zur Knoblauch-Chilimischung geben. Das Bohnenkraut fein hacken und zugeben. Alles fein pürieren. Mit

# GARTEN & Lecker

Salz, Pfeffer, Essig und Zitrone abschmecken und zum Cassoulet servieren. Eventuell zum Warmmachen in einer Edelstahlschüssel auf dem Wasserbad erwärmen.

## Bunte Bohnenbällchen

Kartoffeln schälen, grob würfeln und ca. 20 Minuten kochen. Danach stampfen. Bohnen abgießen, die äußere Bohnenhaut mit den Fingern entfernen, den grünen Kern in einer Schüssel sammeln und beiseite stellen.

Mangold 1-2 Minuten mit etwas Wasser in einer Pfanne dünsten, gut ausdrücken, dann fein hacken und beiseite stellen. Knoblauch, Zwiebeln und Chilischote ebenfalls fein hacken und zum Mangold geben. Kreuzkümmel und Fenchelsamen mörsern und in der Pfanne leicht anrösten. Alles zu den Kartoffeln geben und mit Ei und Semmelbröseln gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Frittieröl in der Pfanne erhitzen. Die Masse zu Bällchen in gleicher Größe rollen und in einer Pfanne mit Öl beidseitig frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann zum Cassoulet und Bohnenpüree servieren.

## *Tipp*

Die Bällchen können im Backofen bei 60 ° Grad warm gehalten werden.

## Nachspeise

### Stachelbeerkuchen mit Baiser und Himbeer-Joghurteis

#### **Zutaten:**

##### **Kuchen**

300 g Stachelbeeren  
200 g Zucker  
150 g Mehl  
100 g Butter  
1 ganzes Ei  
2 Eigelb (Eiweiß für Baiser aufheben)  
50 g Mandelblättchen  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

##### **Eis:**

250 Himbeeren, gefroren  
200 g Joghurt  
50 g Honig  
50 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker

#### **Zubereitung:**

##### Kuchen:

Das Ei mit den Eigelben, 100 g Zucker, der Butter und dem Mehl zu einem Teig verrühren. Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz dazugeben. Den Backofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorwärmen. Eine Springform (26er) einfetten und den Teig darin verstreichen. Die Stachelbeeren auf den Teig geben, sie dürfen ruhig im Teig versinken. Die Springform in den Backofen geben und für 25 Minuten backen.

100 g Zucker mit dem Eiweiß steif schlagen. Die Springform aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den Baiser auf dem Kuchen verstreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Für weitere 20 Minuten im Ofen fertig backen.

##### Eis

Für das Himbeereis alle Zutaten in einen großen Messbecher geben und mit einem leistungsstarken Stabmixer glatt pürieren. Das Eis kann direkt serviert werden oder man friert es bis zum Verzehr ein.