

Kulinarisches rund um Traben-Trabach

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Rouladen mit Frühlingslauch, Kohlrabi-Romanasalat und zweierlei mariniertes Roter Bete

Clafoutis mit Johannisbeeren und geister Beerencreme

Alle **Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Rouladen

Zutaten

4 Rouladen aus der Oberschale, schön dünn geschnitten
4 Scheiben Frühstücksspeck, geräuchert
50 g weißer Speck, geräuchert
3 El scharfer Senf
2 Zweige Majoran
2 Lorbeerblätter
6 Cornichons (kleine Gewürzgurken), in Scheiben
5 Zwiebeln
100 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Lauch
2 El Tomatenmark
500 ml Rotwein
200 ml roter Portwein
100 ml Madeira
Wasser zum Auffüllen
neutrales Rapsöl
Butter
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
Küchengarn zum Binden der Rouladen

Zubereitung

Drei Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und bei hoher Hitze in Öl mit Salz leicht bräunen. Majoran fein hacken, dazugeben und eine Minute mitanschwitzen.

Die Rouladen ausbreiten, salzen, pfeffern und mit reichlich scharfem Senf bestreichen.

Mit je einer Scheibe Frühstücksspeck und eineinhalb Cornichons in Scheiben belegen. Die gebratenen Zwiebeln darauf verteilen, einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Die Rouladen in einem Bräter mit wenig Öl und dem weißen Speck von allen Seiten dunkelbraun anbraten, mit etwas Rotwein ablöschen und beiseite stellen.

Die restlichen Zwiebeln, Sellerie und Möhren in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit wenig Öl dunkel rösten. Tomatenmark, Lorbeerblätter und Knoblauchzehe, leicht angedrückt, dazugeben und ebenfalls mit anrösten.

Mehrmals mit dem Rotwein, dem roten Portwein und dem Madeira ablöschen und einreduzieren. Den Soßenansatz über die Rouladen geben und mit Wasser auffüllen. Aufkochen und die Rouladen bei niedriger Flamme auf dem Herd oder bei 160° Ober-/Unterhitze im Ofen für ca. eineinhalb bis zwei Stunden schmoren, bis die Rouladen weich, aber trotzdem leicht bissfest sind.

Die Rouladen aus der Soße nehmen und das Garn entfernen. Die Soße mit dem Gemüse durch ein feines Sieb passieren, einen Esslöffel Butter dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit einem Schuss Gurkenwasser abschmecken.

Die Rouladen in der fertigen Soße vor dem Servieren nochmal aufkochen.

Gebratener Frühlingslauch

Zutaten

1 Bund Frühlingslauch

Öl

Salz

Zubereitung

Den Frühlingslauch waschen, die Wurzeln abschneiden und die äußersten angetrockneten Schichten ablösen. In einer Schüssel mit etwas Öl vermengen und mit Salz würzen.

In einer heißen Pfanne ohne Öl dunkelbraun anbraten und über die fertigen Rouladen geben.

Kohlrabi-Romanasalat mit Birnenessig und Blauschimmelkäse

Zutaten

2 Kohlrabi
1 Romanasalat
100 ml Birnenessig, mild
200 g Blauschimmelkäse nach Belieben (Gorgonzola, Roquefort oder Cabrales)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
essbare Blüten
Öl nach Belieben

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, halbieren und dünn hobeln. Den Birnenessig und reichlich Salz dazugeben und vermengen. Den Salat waschen, abtropfen lassen, schneiden und in eine Schüssel geben.

Kurz vor dem Servieren den Kohlrabi mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Kohlrabi-Essig-Sud über dem Salat verteilen.

Blauschimmelkäse darüber bröseln und mit essbaren Blüten dekorieren. Nach Belieben mit Öl beträufeln.

Zweierlei marinierte Rote Bete

Zutaten

1 kg Rote Bete
2 Zwiebeln
100 ml Himbeeressig
1 El Piment
1 El schwarzer Pfeffer
3 Lorbeerblätter
1 Tl Kümmel
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete waschen, Wurzeln und Blattansatz abschneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Rote Bete mit den Zwiebeln in Salzwasser mit Himbeeressig, Piment, Lorbeer, Kümmel, Pfeffer kochen, bis sie noch einen leichten Biss haben.

In kaltem Wasser abschrecken, schälen und in unregelmäßige 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. In zwei Schüsseln aufteilen und mit zwei unterschiedlichen Dressings anmachen.

Weitere Zutaten Variante 1:

2 kleine Essiggurken
20 Petersilienblätter
1 TL Kümmel
4 El Himbeeressig
1 El Rapsöl
1 El Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Essiggurken in kleine Würfel, Petersilienblätter in feine Streifen schneiden. Kümmel fein hacken. Himbeeressig, Öl und Honig über der Roten Bete verteilen und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Variante 2

6 El Birnenessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete mit dem Birnenessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Clafoutis mit Johannisbeeren und geeister Beerencreme

Zutaten Clafoutis

75 g Zucker

15 g Mehl

45 g Haselnussgrieß

185 ml Sahne

3 Eigelb

1 – 2 Eier

250 g Johannisbeeren, nach Belieben gemischt mit Stachelbeeren

Puderzucker

Johannisbeer-Rispen und Minzblätter als Deko

Zubereitung

Zucker mit Mehl und Haselnussgrieß verrühren. Sahne, Eigelbe und Eier dazugeben und verrühren. Die Masse gegebenenfalls mit dem Stabmixer glattmischen.

Die schönsten Johannisbeer-Rispen zur Seite legen. Die restlichen Beeren entstielen, waschen und abtropfen lassen.

Die Masse in gebutterte Pfännchen oder Förmchen füllen und die Beeren einstreuen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze circa 20 – 25 Minuten goldbraun backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen, mit den Johannisbeer-Rispen und einem Minzblatt garnieren. Lauwarm servieren.

Zutaten geeiste Beerencreme

300 g Joghurt

100 g Creme fraîche

100 g Schmand

200 g gemischte Beeren

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und kalt stellen. Eine Stunde vor dem Servieren in den Froster geben und eiskalt zu den lauwarmen Törtchen servieren.

Guten Appetit!