

Folge 4: **Der Kräutergärtner aus Datteln**

Rezepte von Gregor Keller

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Viererlei Kräuterbutter

Zutaten Kräuterbutter:

1 Baguette
500 g Butter
2 TL Kokosblütenzucker
1 TL Chiliöl
½ TL frischen Rosmarin
½ TL frischen Oregano
½ TL frischen Thymian
½ TL frischen französischen Estragon
5 Blätter Stevia
5 Blüten des Aztekischen Süßkraut
3 Halme Zimmerknoblauch und deren Blüten
2 Knoblauchzehen
2 Blätter Senfkresse
Frisch gemahlener schwarzen Pfeffer und Meersalz nach Geschmack

Zubereitung Kräuterbutter pikant:

125 g Butter mit dem Chiliöl homogenisieren, mit Meersalz abschmecken und die fein geschnittene Senfkresse mit verrühren. Zur Dekoration eine Chilischote verwenden.

Tipp selbstgemachtes Chiliöl: Chilischoten - am besten selbstgezogen und von verschiedenen Sorten - trocknen und dann im guten Olivenöl drei Wochen ziehen lassen.

Zubereitung Kräuterbutter mit Knoblauch:

125 g weiche Butter mit dem frischen ganz fein gehackten Knoblauch vermengen. Den Zimmerknoblauch nicht ganz so fein schneiden und dann dazugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und die Blüten zur Dekoration auf die Butter drapieren.

Zubereitung Kräuterbutter Mediterran:

Die Blätter von Rosmarin, Oregano, Thymian und französischen Estragon vom Stiel entfernen und so klein wie möglich schneiden. 125 g weiche Butter damit vermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zur Dekoration ein Rosmarinzweig verwenden.

Zubereitung süße Kräuterbutter:

Steviablätter und Süßkrautblüten fein schneiden und mit 125 g weicher Butter vermengen. Mit Kokosblütenzucker und Salz abschmecken. Zur Dekoration Steviablätter verwenden.

Das frische Baguette in Scheiben schneiden und dazu reichen.

Tipp: Kräuter sollten immer mit einem sehr scharfen Messer geschnitten werden, damit diese nicht zerquetscht werden. Damit erhalten die Kräuter ihr Aroma.



Hauptspeise: Lammkeule in einer Kräutermarinade und Gemüse, dazu Pommies-Schranke und Salat

Zutaten für 4 Personen

Zutaten Lammkeule:

- 1 Lammkeule, ca. 3,5 kg
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL gekörntes Salz
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL frisch gemahlene schwarzen Pfeffer

Zubereitung Fleisch vom Grill:

Lammkeule vom Knochen trennen und das Fleischstück auf eine gleichmäßige Dicke schneiden. Die Olivenöl Marinade aus Rosmarin, Thymian, Oregano, klein geschnittener Knoblauchzehen, gekörntem Salz und schwarzen Pfeffer in das Lammfleisch einmassieren und abgedeckt in einer Schüssel 12 Std ziehen lassen.

Den Grill auf 250 Grad aufheizen und die Lammkeule 3-5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann den Deckel schließen und 20 Minuten grillen. Nach 10 Minuten einmal das Fleisch drehen. Dann herausnehmen und auf ein Holzbrett abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Nun quer zur Faser dünne ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.

Zutaten Gemüse:

- 4 Schalotten
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Wurzelpetersilie
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Zubereitung:

Auberginen, Möhren, Wurzelpetersilie, Zucchini, Schalotten in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse anschwitzen bis es nach ca. 20 Minuten gar gebraten ist. Die Auberginen müssen weich sein und der Rest darf noch Biss haben. Jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Salat:

- 4 Töpfe Asia-Salat
- 8 Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 1 vollreife Avocado
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- Salatdressing nach eigener Wahl

Zubereitung:

Den Asia-Salat gleichmäßig auf vier kleine Salatschalen verteilen. Die Avocado von der Schale und dem Kern trennen, pürieren und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichmäßig mittig auf dem Asia-Salat verteilen. Cherrytomaten waschen, vierteln und verteilen. Gurke waschen und in



Stücke schneiden und ebenfalls verteilen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und über den Salat verteilen. Salatdressing nach eigener Wahl dazugeben.

Zutaten Pommes:

1 kg Bio-Kartoffeln Linda, festkochend
2 EL Olivenöl
Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Die Bio-Kartoffeln mit der Wurzelbürste waschen, mit der Schale zu Stäben schneiden und dann in eine Schüssel geben. Das Olivenöl dazugeben und in der Schüssel so lange schwenken bis sich über alle Kartoffelstäbe ein dünner Ölfilm gebildet hat. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und die Pommes - je nach Dicke der Kartoffelstäbe - auf einem Blech mit Backpapier goldbraun backen. Nach dem Backen die Pommes in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken.

Zutaten Schranke - auch Pommes rot/weiß genannt:

Für vegane Mayonnaise:

500 g Seiden Tofu
150 ml mildes Olivenöl
1 TL Meersalz, z.B. Fleur de Sel

Für die Currysauce:

1 kg Tomaten verschiedene Sorten
1 TL Pfeffer aus der Mühle
3 EL Paprika, süß
2 EL Curry
1 EL Zitronensaft

Zubereitung vegane Mayonnaise:

Seidentofu in einen Pürierstab Behälter geben. Meersalz, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und dann mit dem Pürierstab die Menge von unten nach oben auf höchster Stufe pürieren.

Zubereitung Currysoße:

Verschiedene Sorten Tomaten waschen und in Würfel schneiden. In einen Kochtopf geben und auf mittlerer Hitze solange köcheln lassen bis die Masse flüssig wird. Dann alles mit dem Pürierstab solange pürieren, bis keine Stückchen mehr zu erkennen ist. Jetzt weiter auf ganz niedriger Hitze köcheln, bis die Masse Saucen-Festigkeit erreicht hat. Mit Pfeffer, Paprika und Curry abschmecken.

Nachspeise: Feigentraum

Zutaten:

½ Liter Sahne
250 g Feigenkompott
50 g Erdmandel
9 g Gelatine, weiß
3 EL braunen Zucker
5 TL Kokosblütenzucker
8 frische Blätter Minze

Zutaten Feigenkompott:

2 kg vollreife Feigen
Nach Bedarf ein Schluck Rum

Zubereitung Kompott:

Feigen in kleine Würfel schneiden und solange köcheln bis die Masse flüssig wird. Wer mag, kann einen Schluck Rum dazugeben. Den Kompott im heißen Zustand in die Gläser füllen und erkalten lassen.



Zubereitung Creme:

Zuerst die Gelatine mit dem Kokosblütenzucker in 100 ml Sahne auflösen.

400 ml Sahne zum Köcheln bringen. Die aufgelöste Gelatine dazugeben. Mit dem Schneebesen solange verrühren - das dauert ca. fünf Minuten - bis sich alles aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und die Menge halbieren. Eine Hälfte auf vier Gläser verteilen und die andere Hälfte in eine Schüssel geben. Alles 4-6 Stunden kühl stellen.

Die Erdmandeln in feine Bruchstücke zerkleinern und in einer Pfanne mit dem braunen Zucker erhitzen und solange karamellisieren bis sie goldbraun glänzen.

In die abgekühlten Gläser den Feigenkompott schichten, darauf dann die Creme aus der Schüssel verteilen, so dass sich drei gleichmäßige Schichten ergeben. Zum Abschluss die karamellisierten Erdmandeln auf die Gläser verteilen und mit der Minze dekorieren.

Guten Appetit!