



EINKORN RISOTTO MIT PARADEISERN UND MELANZANI

Einkorn ist ja neben Dinkel und Emmer eines der Urgetreide. Nach und nach vom viel ertragreicheren Weizen verdrängt, wird es erfreulicherweise wieder immer beliebter. Auch aus gutem Grund: 50 % mehr hochwertige Proteine als in Weizen. Außerdem schmeckt's a vü bessä.

ZUTATEN für 4 Personen:

250 g Einkornreis
2 Schalotten
700 ml Gemüsefond
50 g Parmesan
150 ml Weißwein
100 g kalte Butter
1 Melanzani
ca. 15 Cocktailparadeiser
1 TL Tomatenmark
½ Bund Basilikum
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Rapsöl

Zeit: ca. 30 min

TIPP:

Außer Einkornreis eignen sich auch Emmerreis und Rollgerste für diese Risottozubereitung.

1. Die Schalotten fein hacken, die Melanzani in kleine Würfel schneiden und die Cocktailparadeiser halbieren.
2. Die Schalotten in einem Topf mit 50 g Butter glasig dünsten, Tomatenmark und Einkornreis dazugeben, kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.
3. Mit Gemüsefond aufgießen, Melanzaniwürfel hinein und weiterköcheln lassen. Die Paradeiser in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten und ebenfalls zum Risotto geben.
4. Wenn der Reis gar ist und die Flüssigkeit fast komplett aufgenommen hat, den Parmesan und die 50 g kalte Butter einrühren.
5. Gehacktes Basilikum unterrühren und servieren.



ERDÄPFEL- MANGOLD- STRUDEL

Alte Erdäpfelsorten sind ja neben der Konzentration auf aussterbende Bohnensorten eine der Spezialitäten des Guts Bergmühle. Wunderbare aus ordinären Ertragsoptimierungsgründen in Vergessenheit geratene alte Sorten gewinnen erfreulicherweise wieder mehr und mehr Freunde. Hier verwenden wir am liebsten unsere eigenen Sorten Rotaugerl oder die Rote Emma – es eignen sich aber auch alle anderen festkochenden Biosorten hervorragend.

ZUTATEN für 4 Personen:

2 Strudelteigblätter

300 g Erdäpfel

300 g bunter Mangold

1 Bund Jungzwiebel

50 g Parmesan

100 g Sauerrahm

Abrieb einer Zitrone

etwas Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zeit: ca. 45 min

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Erdäpfel waschen, schälen und in feine Würfel (brunoise) schneiden. Den Mangold ebenfalls waschen, Stielansätze entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Jungzwiebel waschen und in feinen Ringen runterschneiden.
3. Erdäpfel, Mangold und Jungzwiebeln ca. 15 Minuten in einem Topf mit Butter dünsten, anschließend abkühlen lassen.
4. Parmesan, Sauerrahm und Zitronenabrieb mit dem Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.
5. Die Strudelteigblätter auslegen, auf einem Ende die Füllung verteilen, die Seiten einschlagen und mit der Füllung aufrollen. Den Strudelteig mit etwas Rapsöl oder Butter bepinseln und ca. 20 min backen.

TIPP:

Da sich dieser Strudel mit nahezu allen Gemüsesorten zubereiten lässt, eignet er sich auch wunderbar um die Gemüsereste aus dem Kühlschrank loszuwerden.

VERBENEN- PESTO

Als Hausmittel ist Verbene ja als Eisenkrauttee in immer breiterer Verwendung, dann aber meist aus gesundheitlichen Gründen. Wie gut sie, kombiniert mit anderen heimischen selten verwendeten Gewächsen, schmecken kann, zeigt dieses wunderbare Rezept.

ZUTATEN für 4 Personen:

100 g Verbene

100 g geriebene Mandeln

6 EL Veilchensirup

4 EL geschmacksneutrales Öl

2 EL Limettensaft

Zeit: ca. 15 min

1. Die Verbene waschen und trockentupfen. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und ca. 5 min pürieren. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben.
2. In ein sterilisiertes Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP:

Der Veilchensirup kann durch viele andere Sirupsorten je nach Geschmack ersetzt werden. Unser Favorit ist selbst gemachter Hollersirup.





WALDBEEREN- MOHN-TORTE

Auch diese spezielle Nachspeise kann der Gewichtsabnahme dienen – allerring nur, wenn man die Waldbeeren bei einem langen Spaziergang selbst gesammelt hat. Wir dürfen dies dringendst empfehlen, denn was gibt es Schöneres, als sich in einem sommerlich kühlen Wald zu verlustieren.

ZUTATEN für 1 Backblech:

Für den Rührteig:

250 g weiche Butter

200 g Rohrzucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 Prise Salz

5 Eier

375 g Mehl

3 gestr. TL Natron

20 g Kakao

1 EL Milch

Für die Mohncreme:

2 Pkg. Puddingpulver

100 g Zucker

1 l Milch

500 g weiche Butter

2 EL Blaumohn

500 g gemischte Beeren

Zeit: ca. 1 Std.

TIPP:

Der Vanillepudding kann ganz leicht auch selbst hergestellt werden. Man benötigt dazu nur Eigelb, Milch, Stärke und etwas Bourbonvanille.

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Für den Rührteig die Butter schaumig rühren und nach und nach Zucker, Vanillezucker und Salz unterrühren. Das Ei nach und nach vorsichtig in die Buttermasse einrühren. Das Mehl mit dem Natron mischen und ebenfalls nach und nach bei mittlerer Stufe einrühren.
3. 2/3 des Teiges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Den Kakao und die Milch mit dem restlichen Teig mischen und auf dem ausgestrichenen Teig verteilen. Bei 180 Grad ca. 40 min backen.
4. In der Zwischenzeit den Pudding laut Packungshinweis kochen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Haut auf dem abgekühlten Pudding entfernen, die Butter bei mittlerer Stufe weich rühren und dann Esslöffel für Esslöffel langsam in den Pudding einrühren. Der Pudding und die Butter müssen Zimmertemperatur haben.
5. Anschließend den Mohn einrühren. Die Mohncreme auf dem abgekühlten Kuchenboden verstreichen, die gewaschenen Beeren darauf anmutig drapieren.
6. Zum Finale dann vorsichtig in hübsche, gleich grosse Portionen zerschneiden.