

Folge 1 – Flammlachsburger aus dem Naturgarten Rezepte von Tanja Matthes

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Melone mit Schafskäse Flammlachsburger mit Kartoffel-Wedges auf der Feuerplatte Schokokuss-Dessert mit Roter Grütze

Vorspeise: Melonen-Feta-Salat

Zutaten

ca. 1050 g Wassermelonen
450 g Feta
6 EL Olivenöl
60 Stück schwarze Oliven
30 Blätter Zitronenmelisse (alternativ Minze oder Basilikum)
Pfeffer

Zubereitung

Den Feta und die Melone in Würfel schneiden. Die Würfel und die schwarzen Oliven nun entweder auf eine Platte legen oder in eine Schüssel geben. Den Melonen-Feta-Salat mit dem Olivenöl beträufeln und etwas Pfeffer würzen. Zum Schluss noch mit der Zitronenmelisse dekorativ garnieren.

Hauptspeise: Flammlachsburger mit Grillgemüse und knusprigen Kartoffel-Wedges auf der Feuerplatte (Plancha)

Zutaten Lachs-Burger

1000 g Lachsfilet mit Haut
Flammlachsgewürz oder Fischgewürz nach Geschmack
6 Burger Buns
Salatgurke
Salatblätter z.B. Romanasalat
Honig-Senf-Dill-Sauce
2 Becher Schmand (200 g)
4 EL Senf, mittelscharf
4 EL Honig flüssig
2 Bund Dill (klein)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Lachs muss die Zedernholzplanke erstmal gewässert werden (max. 1h).

In der Zwischenzeit kann man die Honig-Senf-Dill-Sauce zubereiten: Dafür einfach alle Zutaten zusammenrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet mit dem Flammlachsgewürz einreiben und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Dann die Grillplatte vorbereiten. Die gewässerte Planke mit dem gewürzten Lachsfilet wird über dem offenen Feuer schräg gestellt.

Anschließend den Lachs für etwa 20 - 25 Minuten grillen bis der Lachs gar ist. Die Kerntemperatur sollte 60° C betragen. Gleichzeitig die Burger Buns auf dem Grill toasten.

Den Lachs dann mit einer Gabel in Stücke reißen. Die Burger Buns mit Sauce, Gurkenscheiben, Lachs und Salatblättern belegen und fertig ist der Lachs-Burger mit Honig-Senf-Dill-Sauce!

Zutaten Kartoffel-Wedges mit Sour Cream

1 kg Drillinge oder andere festkochende Kartoffeln

2 EL Olivenöl

3 EL BBQ-Gewürz

1 Päckchen Backpulver

Sour Cream

25 g Schnittlauch

200 g Saure Sahne

250 g Magerquark

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in Spalten schneiden, diese in einen Topf geben, Backpulver darüber streuen, mit Wasser auffüllen und das Ganze 10 Minuten kochen lassen.

Die Kartoffeln heraussieben und in eine Schüssel geben. Olivenöl und BBQ-Gewürz dazu geben und gut vermengen. Die Kartoffelspalten auf der Plancha verteilen und ca. 40 Minuten grillen lassen, bzw. so lange, bis sie die gewünschte Bräunung erreicht haben.

Für die Sour Cream: Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

$\frac{2}{3}$ vom Schnittlauch mit der sauren Sahne und dem Magerquark vermischen. Knoblauch schälen und hineinpresse. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.

Zutaten Grillgemüse

1 Zucchini
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
1 Aubergine
1 Strauch Mini-Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Rosmarin & Thymian, frisch gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zunächst das Gemüse waschen. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Aubergine halbieren und die Paprika entweder ganz lassen oder bereits vor dem Grillen halbieren und entkernen.

Zwiebeln schälen und in größere Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein hacken.

Auch die Kräuter waschen und kleinschneiden.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in einer großen Schüssel vermengen. Olivenöl mit Gewürzen dazugeben und vermischen. Für etwa 30 Minuten marinieren lassen

Das Gemüse auf der Plancha verteilen und bei direkter Hitze ca. 10 Minuten garen. Eventuell kann hier etwas Öl nachgegeben werden.

Dessert: Schokokuss-Dessert mit Roter Grütze

Zutaten

2 Becher Sahne
1 Päckchen Sahnesteif
250 g Quark, 40% Fett
20 Schokoküsse
Etwas Vanille (frisch oder Extrakt)
500 ml Rote Grütze

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Den Boden der Schokoküsse mit einem Messer abtrennen und beiseite stellen.

Sahne, Quark und Masse der Schokoküsse miteinander vermengen und mit der Vanille abschmecken. Nacheinander die Creme und die Rote Grütze in Gläser schichten und jeweils einen Schokokuss-Boden darauf platzieren. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.