

Folge 1 – Alter Kloostergarten in Münster Rezepte von Bruder Bernd

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

Vorspeise: Dreierlei vom Spargel

Zutaten:

400 g Spargel, violett
400 g Spargel, grün
400 g Spargel, wild
1½ Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch
250 g reife Tomaten
½ Limette
½ Bund Dill
1 Avocado
Olivenöl
50 ml Tomatensaft
Butter
Weißer Balsamicoessig
1/2 Zitrone, davon Abrieb und Saft
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Jeweils das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Den violetten Spargel mit einem Hobel sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Schuss weißem Balsamicoessig sehr kräftig marinieren und abdecken. Gekühlt einige Stunden ziehen lassen. Mit einem Schuss Olivenöl verfeinern und gegebenenfalls nochmal abschmecken. Die Schnittlauchröllchen vorsichtig unterheben.

Den grünen Spargel längs halbieren und mit einem guten Stich Butter, den Würfeln einer Zwiebel und einer halben Knoblauchzehe, sowie einer guten Prise Salz und Zucker locker in eine Ofenform mit Deckel geben.

Dann im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad etwa 10 - 15 Minuten backen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Zitronenabrieb darüber geben.

GARTEN & Lecker

Für den wilden Spargel: Etwas Salz, Zucker und Butter in einen großen Topf mit reichlich Wasser geben. Die Stangen sollen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Wasser zum Kochen bringen, Spargel hineinlegen, kurz aufkochen lassen und die Hitze anschließend reduzieren. Bei schwacher Hitze je nach Dicke der Stangen 12-15 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce zum wilden Spargel: Reife Tomaten fein würfeln. $\frac{1}{2}$ gewürfelte Zwiebel und die restliche $\frac{1}{2}$ gehackte Knoblauchzehe dazugeben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Die Fähnchen von $\frac{1}{2}$ Bund Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden. Alle Zutaten mit ca. 1 EL Olivenöl sowie Tomatensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. 1 Avocado halbieren, aus der Schale lösen, die Hälfte fein würfeln und in die Salsa rühren.

Den wilden Spargel mit seiner Sauce zusammen und mit dem violetten und grünen Spargel auf Tellern anrichten. Nach Belieben noch etwas Blattsalat dazugeben.

Zwischengang: Gado-Gado – indonesischer Salat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Kartoffeln, festkochend
2 TL Sojasauce
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 Eier, mittelgroß
1/2 Salatgurke
2 Karotten
200 g Grüne Bohnen, ohne Enden
150 g Sojaprossen (oder Mungobohnenkeimlinge)
 $\frac{1}{2}$ Chinakohl, fein geschnitten
2 l Salzwasser

Für das Dressing:

1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Öl, bevorzugt Erdnussöl
1 frische Chilischote, rot, klein gehackt
2 Limetten, Saft
ca. 1 Prise Salz und Pfeffer
150 g Erdnussbutter

GARTEN & Lecker

Zubereitung:

Die Kartoffeln sauber bürsten und in gesalzenem Wasser weich kochen. Nimmt man sehr junge Kartoffeln, muss man sie nicht unbedingt schälen. Gekochte Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen.

Den Chinakohl in fingerbreite Streifen schneiden. Wer den Kohl schön weich bevorzugt, kann ihn auch ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach sofort kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dasselbe gilt für die Sojasprossen, die entweder roh verwendet werden oder zur besseren Verdaulichkeit ca. ½ Minute blanchiert werden können.

Die Bohnen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und 2-3 Minuten in heißem Wasser gar kochen. Die Karotten mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Eier hart kochen, schälen und vierteln. All das Gemüse gut miteinander in einer großen Schüssel vermengen und mit den Eierspalten garnieren.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den feingewürfelten Zwiebel bei niedriger Temperatur anbraten. Gepressten Knoblauch dazugeben und unter regelmäßigem Umrühren anbräunen. Die restlichen Gewürze untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen. Zusammen mit der Erdnussbutter zu einer cremigen Sauce verrühren. Bei Bedarf etwas heißes Wasser nachgießen. Nach eigenem Geschmack würzen, wobei eine leicht säuerliche Note hervorschmecken soll.

Den Salat und die noch warme Erdnusssauce auf Tellern anrichten. Wer möchte, kann ihn noch mit gehackten Erdnüssen bestreuen. Danach sofort servieren und genießen!

Hauptgang: Tandoori-Chicken mit Gemüse-Pulao

Zutaten für das Tandoori-Chicken:

12 Hähnchen-Schenkel (oder 6 Schenkel und 6 Hähnchenbrüste)

75 g geriebener Knoblauch

75 g geriebener Ingwer

1 TL Curcuma

3 TL Salz

ca. 10 EL Tandoori Masala Gewürzmischung

ca. 8 EL Paprika Pulver

4 Zitronen (davon der Saft)

100 ml Sonnenblumen-Öl

1000 g Natur-Joghurt

GARTEN & Lecker

Zubereitung:

In einer Schüssel geriebenen Ingwer und Knoblauch, Curcuma, Paprika, Salz, Tandoori Masala Gewürzmischung, Zitronensaft, Sonnenblumen-Öl, Joghurt gut verrühren. Dann diese Mischung auf beiden Seiten der Hähnchen-Schenkel pinseln und ca. 12 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Ca. eine Stunde vor dem Garen das marinierte Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Raumtemperaturen annehmen. Dann in einer Form bei 200 Grad (Ober/Unterhitze) in den Backofen schieben. Nach ca. 25 Minuten das Fleisch wenden und wieder in den Backofen schieben. Nach ca. 20 Minuten ist das Tandoori Chicken fertig.

Zutaten für das Gemüse-Pulao für 9 Personen:

1000 g Basmati Reis
1500 ml Wasser
3 Kartoffeln
3 Karotten
100 g grüne Bohnen
1 TL Salz
100 g Butter
4 Nelken
4 Kardamom
1 Zwiebel
½ TL Curcuma
Frische Koriander nach Wunsch
Frische Minze nach Wunsch

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfeln schneiden. Karotten, grünen Bohnen, Korianderblätter, Minze, und Zwiebel schneiden. Reis mit kaltem Wasser waschen. In einem Reiskocher allen Zutaten und Gewürzen zusammengeben und den Reiskocher einschalten. Ca. nach 30 Minuten ist der aromatische Reis bereit und kann zum Tandoori-Chicken serviert werden.

Dessert: Geschmorter Rhabarber mit Eis

Zutaten:

600 g (Sauerrahm)-Eis

Für den geschmorten Rhabarber:

300 g Rhabarber, geschält und in Scheiben geschnitten

100 g Zucker

1/2 Vanilleschote, davon das Mark

200 ml Apfelsaft

Butter

Für den Pistaziencrumble:

100 g Pistazienmehl

50 g Butter, wachweich

50 g Puderzucker

50 g Mehl Type 405

Außerdem: marokkanische Minze zur Deko

Zubereitung:

Für den Rhabarber in einem Topf den Zucker leicht braun werden lassen, einen guten Stich Butter hinzugeben, mit dem Apfelsaft ablöschen und leicht einköcheln lassen. Den Rhabarber und die Vanilleschote hinzugeben und den Rhabarber leicht bissfest kochen, sodass er noch nicht auseinanderfällt. Topf vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Für den Crumble alle Zutaten leicht verkneten und locker fallend auf ein gefettetes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 20 Minuten backen – der Pistaziencrumble sollte nicht zu dunkel werden.

In tiefen gekühlten Tellern den geschmorten Rhabarber anrichten, eine Nocke Eis darauf platzieren und mit etwas Crumble bestreuen. Nach Belieben mit Minze dekorieren.