

Folge 1: Blühweiden und Leckeres von der Feuertonne

Rezepte von Jochen Kanders

Gruß aus der Küche: Stockbrot mit Aufstrich-Variationen

Zutaten Stockbrot für 4 Portionen

300 g Milch
50 g Butter
20 g frische Hefe, zerkrümelt (1/2 Würfel)
50 g Zucker (je nach Geschmack)
500 g Dinkelmehl Typ 1050
50 g zarte Haferflocken
2 gestr. TL Salz

Zubereitung

Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie handwarm (ca. 37°C) ist. Die Butter hinzufügen, schmelzen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Die Hefe und den Zucker in die lauwarme Milch-Butter-Mischung geben und gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe Blasen bildet.

In einer großen Schüssel das Dinkelmehl, die Haferflocken und das Salz vermischen. Die Hefe-Milch-Mischung hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Ist der Teig noch zu klebrig, noch etwas Mehl oder Haferflocken hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 2 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig dann in kleine Portionen teilen und an das Ende von einem von Baumrinde befreiten Stock wickeln. Das Stockbrot über dem Lagerfeuer oder Grill goldbraun backen, dabei regelmäßig drehen, damit es gleichmäßig gart.

Nach dem Backen das Stockbrot nach Belieben mit Kräuterbutter oder anderen Dips servieren.

Zutaten Sour Cream für 8 Portionen

200 g saure Sahne
100 g Creme fraiche
1 EL Mayonnaise
Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
ca. ½ TL Salz (oder mehr, nach Geschmack)
ca. ¼ TL Zucker (oder mehr, nach Geschmack)

Zubereitung

Hacken Sie die frischen Kräuter fein. Mischen Sie die saure Sahne, Creme fraiche und die Mayonnaise in einer Schüssel. Fügen Sie die gehackten Kräuter hinzu und vermengen Sie alles gut. Schmecken Sie die Mischung mit Salz und Zucker ab und passen Sie es nach Ihrem Geschmack an.

Wenn möglich, können Sie die Sour Cream vor dem Servieren für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, um die Aromen zu intensivieren.

Zutaten Käseaufstrich für 12 Portionen

200 g Frischkäse
250 g Hirtenkäse
½ Bund Petersilie ohne Stiele
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Den Frischkäse in eine Schüssel geben und glattrühren.
Den Feta-Käse zerbröseln oder fein zerdrücken und zum Frischkäse geben. Die fein gehackte Petersilie hinzufügen.
Alles gut vermengen und mit Salz und wer mag Pfeffer abschmecken.

Den Käseaufstrich mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Zutaten Möhren-Paprika-Butter für 6 Portionen

1 kleine weiße Zwiebel (ca. 40 g)
120 g Möhren
60 g Butter
60 g Paprika Gewürzpaste
½ TL Oregano
½ TL Thymian
½ gestrichener TL Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und mit 1 TL Butter in einer Pfanne glasig dünsten.
Möhren schälen und in Scheiben schneiden, zur Pfanne hinzugeben.
Paprika Gewürzpaste, den Rest Butter und Gewürze ebenfalls hinzugeben. Für etwa 5 Minuten in der Pfanne andünsten.

Mischung in einen Mixer/Zerkleinerer geben und pürieren bzw. mit einem Pürierstab pürieren. In ein gut verschließbares Glas umfüllen.

Warm oder kalt als Brotaufstrich oder Dip servieren.



Hauptgang: Steak vom Wagyu-Rind, Spargel und Kartoffeln von der Feuertonne

Zutaten Steak für 8 Personen

ca. 1,5 kg Wagyu Roastbeef
Salzflocken, Pfeffer

Equipment:

Feuerplatte und Gasgrill (evtl. mit Plancha)
Kernthermometer

Zubereitung

Vorbereitung des Roastbeefs: Nehmen Sie das Wagyu-Roastbeef etwa 30-60 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank, um es auf Raumtemperatur zu bringen. Tupfen Sie es mit Küchenpapier trocken.

Grill vorbereiten: Heizen Sie die Feuerplatte (alternativ Gasgrill mit Plancha) auf hohe Temperatur vor.
Grillen des Roastbeefs: Legen Sie das Roastbeef auf die heiße Feuerplatte (oder Plancha) und grillen Sie es von jeder Seite für 4 Minuten scharf an. Anschließend legen Sie das Roastbeef bei 150°C in den indirekten Bereich des Gasgrills (alternativ Backofen) und garen es bis zu einer Kerntemperatur von 55-56°C (Medium) für ca. 30-40 Minuten.

Ruhephase: Nehmen Sie das Roastbeef vom Grill und lassen Sie es auf einem warmen Teller etwa 5-10 Minuten ruhen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.

Servieren: Schneiden Sie das Wagyu-Roastbeef in dünne Scheiben. Würzen Sie es nach Belieben mit Salzflocken und gestoßenem Pfeffer. Als Beilagen schmecken gegrilltes Gemüse, Kartoffeln oder Salat.

Zutaten Spargel für 8 Personen

2 kg Violetter Spargel (oder grüner Spargel)
Olivenöl
Salzflocken
Honig

Zubereitung

Den violetten Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Salzflocken marinieren und gut vermengen, bis der Spargel gleichmäßig damit bedeckt ist.

Den marinierten Spargel auf die heiße Feuerplatte legen und je nach Dicke etwa 10 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden, bis er bissfest und leicht gebräunt ist.

Den Spargel auf der Feuerplatte mit Honig beträufeln und salzen. Den fertigen Spargel vom Grill nehmen und heiß servieren.

Optional: Mit Parmesan oder geröstete Pinienkerne bestreuen.

Info: Der dunkelviolette Spargel ist eine besondere Form des Grünspargels.

Zutaten Rosmarin-Kartoffeln für 8 Personen

2 kg Frühkartoffeln (Drillinge)
Frischer Rosmarin
Olivenöl
Salzflocken

Zubereitung

Die Frühkartoffeln gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
In einem Topf mit Wasser die Kartoffeln für ca. 10-15 Minuten vorkochen, bis sie etwas weich sind. In der Zwischenzeit den Rosmarin waschen, trocken schütteln und abzupfen.

Die vorgekochten Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln in einer Stahlpfanne auf der Feuerplatte platzieren. (Alternativ auf dem Kohle- oder Gasgrill).

Die Kartoffeln in der Pfanne mit etwas Olivenöl braten, dabei regelmäßig wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Den abgezupften Rosmarin dazugeben und 1 Minute ziehen lassen.

Zum Schluss die Kartoffeln mit Salzflocken bestreuen, anschließend mit Rosmarin dekorieren und heiß servieren.

Dessert: Sommerliche Quarkspeise

Zutaten für 10 – 12 Personen

1000 g Magerquark
750 g Mascarpone
150 ml Milch
150 g Puderzucker
2 Vanilleschoten oder 3 Vanillezucker
60 g Honig
3 TL Verjus* (alternativ Zitronensaft verwenden)
1000 g Erdbeeren, frisch
120 g weiße Schokostreusel

Zubereitung

Quark, Mascarpone, Milch, Puderzucker, Vanillezucker, Honig und den Verjus gut verrühren. Möchten Sie statt Vanillezucker frische Vanilleschoten verwenden, so halbieren Sie die Schote der Länge nach und kratzen das Vanillemark heraus, um es hinzuzufügen.

Bereiten Sie 12 Dessertgläser (à 290 ml) vor.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen, abtupfen und je nach Größe vierteln, achteln oder noch kleiner schneiden. Verteilen Sie die Erdbeeren in die Dessertgläser, bis die Böden bedeckt sind.

Streuen Sie dann mit einem Teelöffel die weißen Schokostreusel darüber und füllen Sie die Quarkmasse ein. Pürieren Sie die restlichen Erdbeeren und verteilen Sie sie über die Masse, bis diese vollständig bedeckt ist.

Zum Schluss das Dessert optional mit kandierten Gänseblümchen (siehe unten) dekorieren.



Wenn Sie kandierte Blüten verwenden möchten, beachten Sie, dass diese vor der Verwendung trocknen müssen. Es ist daher ratsam, sie mindestens einen Tag im Voraus herzustellen.

*Verjus ist ein saurer Saft, der durch das Auspressen unreifer Trauben erzeugt wird. Verjus ist deutlich milder als Essig und kann bei Histaminintoleranz Zitronensaft oder Essig ersetzen.

Blüten mit Hühnereiweiß kandieren

Zutaten

2 Handvoll essbare Blüten

1 Hühnereiweiß

je nach Blütengröße 100- 250 g Zucker

Benötigtes Equipment

1 Bogen Backpapier

1 Pinsel

1 Teller

1 Schale

1 Schneebesen oder Handmixer

Zubereitung

Das Eiweiß in einer Schale mit einem Teelöffel Zucker leicht schaumig rühren (nicht steif schlagen).

Den restlichen Zucker auf einem Teller verteilen.

Essbare Blüten einzeln zunächst in die Eiweiß-Zucker-Mischung tauchen, evtl. mit dem Pinsel die Blütenblätter korrigieren und dann in den Zucker tauchen und mit der Blüte nach unten auf das Backpapier legen.

Liegen alle Blüten auf dem Backpapier, so bestreichen Sie die Unterseite mit der Eiweiß-Zucker-Mischung. Bei größeren Blüten kann es sinnvoll sein anschließend den übrigen Zucker über die Blüten zu streuen. Die kandierten Blüten zum Trocknen an einen trockenen, warmen Ort stellen.

Tip: Wenn es schnell gehen soll, können Sie die Blüten auch für ca. fünf Stunden bei max. 50°C im Backofen trocknen.

Guten Appetit!