



>NaturErlebnisTage<

...mit Eberhard Glänzer

SALAT MIT WILDKRÄUTERN IN HOLLERDRESSING

mit gebratenem Saiblingsfilet auf Preiselbeersenf

KARTOFFEL-KAPUZINERKRESSE-SUPPE

HIRSCHRÜCKEN MIT ÄPFELN UND NÜSSEN

auf Brennesselspinat und Röstkartoffeln mit Schafgarbe

HOLUNDERBEEREN-KRAPFEN

auf weißer Schoko-Minz-Sauce und Sanddornsorbet



Familie Dietz & Team

63639 Flörsbachtal

fon: 06057 - 790 fax: 06057 - 1768

Internet: www.Floersbacher-Hof.de

mail: info@floersbacher-hof.de

Rezepte: für 6 Personen

SALAT MIT WILDKRÄUTERN IN HOLLERDRESSING mit gebratenem Saiblingsfilet auf Preiselbeersenf

Zutaten:

Wildkräuter wie z.B. Wiesenkerbel, Löwenzahn, Baldrian, Labkraut, Giersch, Sauerampfer, Brunnenkresse, Beinwell, Spitzwegerich, Schafgarbe mit Blattsalaten nach belieben mischen

100 g Radieschensprossen
1 kleine Zwiebel
50g Kürbiskerne geröstet

Hollerddressing:

0,1l Hollersirup
0,1l Walnussöl
0,1l Holunder-Essig (Weinessig, Apfelessig)
15 g Salz

Pfeffer aus der Mühle

6 Saiblingsfilet ca 100g/filet

Maismehl zum Wenden

Rapsöl zum Braten

6 Knoblauchzehen

Thymian und Rosmarinzwige

Salz, Pfeffer,

Wildkräuter waschen und abtropfen lassen.

Mit Zwiebelwürfel, gerösteten Kürbiskernen, Radieschensprossen Hollerddressing marinieren und anrichten.

Die Saiblingsfilets in Maismehl (verbrennt nicht so leicht) wenden. In Rapsöl, mit Kräutern und Knoblauch, auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Filets wenden und am Herdrand garziehen lassen.

Flörsbacher-LandGenuss Preiselbeersenf anrichten.

KARTOFFEL-KAPUZINERKRESSE-SUPPE

Zutaten:

500g Kartoffeln
1l Klare Brühe
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Butter/Öl
100g Kapuzinerkresse-Blätter
0,1l Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat,

Die Kartoffeln schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln mit etwas Öl anschwitzen danach mit Brühe auffüllen und weich kochen. (ca. 12min)

Die Kapuzinerkresse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer im Küchen-Mixer (Blender) so fein pürieren, bis ein kräftiges grünes Kresseöl entsteht.

Die Kartoffelsuppe mit dem Stabmixer pürieren und das Kresseöl zugeben. Abschmecken, jedoch nicht mehr kochen lassen. Zum Anrichten, mit Kresseblüten und einigen Kresseöl-Tropfen genießen.

HIRSCHRÜCKEN MIT ÄPFELN UND NÜSSEN auf Brennesselspinat und Röstkartoffeln mit

Schafgarbe

Zutaten:

900g Hirschrücken
2 Äpfel
je 20g Haselnüsse, Pistazienkerne
6 grüne eingelegte Walnüsse
60g Zucker
0,1l (alkoholfreier) Rotwein
0,6l Wildfond/Sauce

1 kg Brennesseln
500 g Blattspinat (auch TK möglich)
1 Zwiebel
50g Sonnenblumenkerne
Olivenöl, etwas Kräuterbutter, Salz, Pfeffer

Ca. 1kg Kartoffeln
Ca. 10 große Schafgarbenstängel
Öl, Salz, Pfeffer

Teile der Hirschrücken (vom Metzger zuschneiden lassen) Von allen Seiten scharf anbraten, dann im Ofen bei 140°C ca. 20min weiterbraten. (60°C Kerntemperatur)

Vor dem anschneiden 5 min ruhen lassen.

Den Zucker und die Nusskerne hell karamellisieren und mit (alkoholfreiem) Rotwein ablöschen. Die Äpfel in Spalten tournieren und zu den Nüssen geben. Die schwarzen Nüsse erst kurz vor dem Anrichten untermengen.

Brennesselblätter sowie Spinat, abzupfen und waschen. Zwiebelwürfel mit Sonnenblumenkernen in Olivenöl anbraten, Brennesseln zugeben, würzen und zum dünsten evtl. etwas Brühe angießen. Den Spinat etwas später zugeben. Wenn beides zart gedünstet ist, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Kräuterbutter verfeinern.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Auf ein Backblech geben und mit Salz Pfeffer und Olivenöl würzen. Im Ofen bei 160°C ca. 20min backen. Zusammen mit der grob gehackten Schafgarbe in einer heißen Pfanne kurz schwenken.

Mit einer leicht sämigen Wildsauce anrichten.

HOLUNDERBEEREN-KRAPFEN auf weißer Schoko-Minz-Sauce und Sanddornsorbet

Zutaten:

Hollerküchle:

6 Stck. Holunderbeeren-Dolden
2 Eigelb
1/2 Vanilleschote
400 ml sehr kaltes Mineralwasser
200 g Mehl
100g Weizenstärke
50g Zucker
Priese Salz, Backpulver
Pflanzenfett/Rapsöl zum Ausbacken
Zimt-Zucker zum Wenden
Puderzucker zum Bestreuen

Holunderdolden waschen und trocken tupfen.

Für den Tempurateig Eigelbe, Vanille und Zucker schaumig schlagen, eiskaltes Mineralwasser zu geben und das Mehl leicht untermischen. Es dürfen ruhig ein paar Mehlklümpchen bleiben. Priese Salz und Backpulver zugeben Die Holunderdolden in den Teig tauchen und im 160°C heißen Fett goldgelb ausbacken. Herausnehmen, abtupfen und in Zimt/Zucker wenden und mit Puderzucker bestreuen.

Für die Sauce.

Wasser und Zucker aufkochen, die feinen Minzblätter zugeben und die gehackte weiße Kuvertüre unterrühren. Mit 2! Tropfen Minzeöl aromatisieren und kalt stellen. Vor dem anrichten noch einmal glatt rühren und evtl. etwas Sahne zugeben.

Sauce:

100ml Wasser

100g Zucker
200g weiße Kuvertüre
2! Tropfen Minzeöl (Apotheke)
fein geschnittene Minzeblätter
500g Sanddornmark/Saft (Reformhaus, Feinkost)
100ml Wasser
150g Zucker
2 Ei Honig
1/2 Vanilleschote
1/4Tl Zimtpulver
4 Bl. Gelatine

Wasser und Zucker aufkochen. Sanddornmark und übrige Zutaten bis auf die Gelatine zugeben und aufkochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und der heißen Sorbetmasse unterrühren. In einer Sorbet-/Eismaschine frosten. Alternativ, in einer Schüssel in die Tiefkühltruhe geben und von Zeit zu Zeit umrühren bis die Masse schaumig - fest ist.
Die gebackenen Holunderküchle auf der Sauce mit einer Kugel Sorbet anrichten und mit Minzblättchen garnieren.

Stephen Dietz und sein LandGenussTeam wünschen Ihnen viel Spaß beim nachkochen und Genießen!

Mit NATUR-genüsslichen Grüßen

vom Flörsbacher Hof