

Slow Food

GENUSS & VERANTWORTUNG

GENUSS-SCHWERPUNKT
WEIN & WERMUT

UNTERWEGS
ZWISCHEN
SAALE UND UNSTRUT

DOSSIER
**LEBENSMITTEL NICHT
VERSCHWENDEN!**



SLOW FOOD CHECK **TOFU**

SAISONKÜCHE **KARTOFFELN**





Kochen mit Wein & Wermut

HERBSTMENÜ mit drei Gängen

»Ich liebe es, mit Wein zu kochen. Manchmal gebe ich ihn sogar ins Essen.« Frecher Spruch, aber ganz sicher nicht das Motto von Chef-Alliance-Mitglied **Detlev Ueter**. Auf jeden Fall weiß er, wie mit Wein im Essen großartige Gerichte entstehen. Für unsere kochenden Leser hat er eines mit gekräutertem Wein, also Vermouth, eines mit rotem Burgunder und eines mit Weißwein kreiert! Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.



ERSTER GANG**Felchen aus dem Laacher See mit
Ducca, Kürbis und Beurre Blanc**

Vermouth-Butter-Sauce

Zutaten:

400 g Felchenfilets	50 g Hafer- oder Dinkelkörner
Salz & Pfeffer	400 ml Gemüsebrühe
Ducca (äthiopische Gewürzmischung mit Sesam)	50 ml Rheinischer Vermouth
600 g Hokkaidokürbis	Salz & Pfeffer
20 ml Sesamöl	150 g Butter
200 g Kürbiswürfel	

Backofen auf 250 °C vorheizen. Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen mit der Haut nach oben und mit etwas Ducca bestreuen. Im heißen Backofen für 4 Min. garen.

Den Kürbis waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen. Dann im Backofen bei 160 °C ca. 20 Min. backen.

Kürbiswürfel mit eingeweichten Hafer- oder Dinkelkörnern in Gemüsebrühe garen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsebrühe aufkochen und mit kalten Butterwürfeln montieren bzw. mit einem Zauberstab aufmixen. Dann mit dem Vermouth und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Der erste Gang des Herbstmenüs lässt sich selbstverständlich auch mit anderen Fischen als nur Felchen aus der Maria Laacher Fischerei zubereiten. Neben Felchen gehören ebenfalls Renke und Maräne zur Gattung *Coregonus* aus der Ordnung der Lachsartigen – und alle können genauso gut aus anderen Seen Deutschlands kommen. Interessant: Als Salzwasserfisch gehört auch der Schnäpel aus Ostsee und Nordsee zu der Gattung.

ZWEITER GANG**Geschmortes Kaninchen in
Rotwein mit Westerwälder
Linsen und Schupfnudeln****Zutaten und Zubereitung**

Kaninchen:	2 Karotten
4 Kaninchenkeulen	400 g Champignons
500 ml Burgunderwein	1 Selleriestange
1 Lorbeerblatt	2 Zwiebeln
4 Gewürznelken	2 Knoblauchzehen
8 Wacholderbeeren	20 g Tomatenmark
Kräutersträußchen (Thymian, Rosmarin, Petersilie)	500 ml Brühe
100 g Speck	Speisestärke
	Salz & Pfeffer
	4 cl Cognac

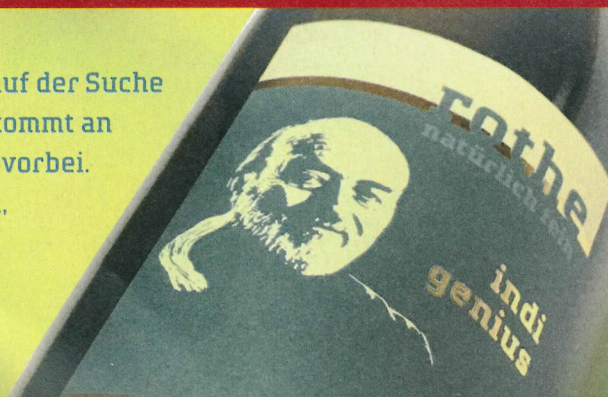
Kaninchenkeulen mit Rotwein, Gewürzen und Kräutern 2 Tage marinieren bzw. einlegen.

Nach 2 Tagen den Speck in Streifen schneiden, das Gemüse säubern, schälen und grob zerkleinern. Das Kaninchen aus dem Sud nehmen und in einer Pfanne mit dem Speck und dem Gemüse anbraten. Tomatenmark zugeben, leicht rösten lassen und mit Brühe und dem Rotwein von der Marinade auffüllen. Alles zusammen ca. 30 Minuten garen.

Dann das Gemüse und das Fleisch aus dem Fond nehmen und warmstellen. Die Sauce etwas einkochen lassen und mit Speisestärke leicht abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

„Wer in Deutschland auf der Suche nach Naturwein ist, kommt an Manfred Rothe nicht vorbei. Struktur statt Frucht, Mundgefühl statt Primäraromatik.“

Vinum



Unser Indigenus steht für pure fränkische Leidenschaft im Glas: Ein aussergewöhnlicher Silvaner, geschaffen für das besondere kulinarische Erlebnis.

www.weingut-rothe.de
rothe
natürlich fein

Linsen...

Zutaten:

50 g Westerwälder Linsen Nr. 1
(dunkelgrün, intensiver Geschmack)
50 g Westerwälder Linsen Nr. 2
(hell, nussiger Geschmack)
2 x 150 ml Gemüsebrühe
Kurkuma
1 EL Butter
Salz & Pfeffer
Kreuzkümmel (Cumin)
optional etwas Balsamico
1 EL gehackte Petersilie

Die Linsen in Wasser ca. 2 Std. einweichen. Dann die Linsen getrennt jeweils mit etwas Gemüsebrühe weichkochen. Bei der Westerwald Linse Nr. 2 kommt etwas Kurkuma ins Wasser, sie ist schneller weich als die Nr. 1.

Anschließend beide Linsensorten vermengen und mit etwas Butter und Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken. Bei Bedarf auch gerne noch etwas Balsamico für den Säurekick zugeben. Mit der Petersilie servieren.

... und Schupfnudeln

Zutaten:

Schupfnudeln:
800 g mehligkochende Kartoffeln
60 g Grieß
60 g Mehl
2 Eier
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Butter
optional Mohn bzw. geröstete Haselnussblättchen

Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen, pellen und abkühlen lassen.

Kartoffeln am Tag darauf durch ein Sieb streichen, mit Grieß, Mehl, den Eiern und Gewürzen vermischen. Dann zu Schupfnudeln formen und in kochendem Wasser 3-4 Min. ziehen lassen.

Abkühlen lassen, Butter leicht braun werden lassen und die Schupfnudeln darin kurz anbraten. Eventuell mit Mohn oder gerösteten Haselnussblättchen anrichten.

DESSERT

Pflaumen-Schokoladen-Dessert mit Crumble und Weißwein-Sabayon

Schokosahne

Zutaten:

125 ml Sahne (1)
5 g Rosmarin / 1 Zweig
10 g Honig
150 g Kuvertüre Original Beans 42% Esmeraldas Milk
200 ml Sahne (2)

Sahne (1) mit Rosmarin und Honig aufkochen. Dann durch ein Sieb geben, nach und nach auf die Kuvertüre geben und eine Emulsion herstellen.

Anschließend die Sahne (2) mit einem Zauberstab untermixen, die Mischung über Nacht im Kühlschrank »reifen« lassen. Am nächsten Tag die Masse mit einem Handrührgerät schaumig rühren.

Pflaumenkompott

Zutaten:

100 g entsteinte Pflaumen
50 g Zucker
50 ml Rotwein
1 Sternanis
Speisestärke

Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Dann mit dem Rotwein ablöschen, Sternanis zugeben und leicht mit angerührter Speisestärke abbinden. Erst zum Schluss die entsteinten Pflaumen zugeben und kurz aufkochen lassen.

Crumble

Zutaten:

50 g Butter
50 g Zucker
50 g gemahlene Mandeln
100 g Mehl

Butter mit Zucker und Mandeln vermengen. Dann das Mehl einkneten und als Brösel auf ein Backblech verteilen.

Im Backofen bei 180 °C goldgelb backen.

Weißwein-Sabayon

Zutaten:

1 Eigelb
1 Ei (beides Bruderhahn-Initiative)
50 ml süßer Weißwein
20 g Zucker

Eigelb mit Ei, Zucker und Wein über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Alle Dessert-Komponenten auf 4 Tellern hübsch anrichten.