



Der Freiburger Marktkalender — Rezepte und I I Weinempfehlungen

Von Aprikosen bis Zuckermais – die Vielfalt regionaler Lebensmittel ist riesig

ndlich Mittagspause, auf zum Münstermarkt. Mmmmhhh ... was soll's heute sein? Forchheimer Pommes, Schwarzwaldweckle mit Räuchertofu, Lange Rote im Baguette, Merguez oder Backfisch mit Remoulade? Dessert weiß ich schon, da gibt's Lakritze vom Piratenstand und zum Kaffee heute Nachmittag nehme ich mir ein Kirschtörti von den Keks-Machern mit, wo die heute schon mal da sind. Ich könnte mir auch etwas Gesundes gönnen: Schälchen Buchholzer Erdbeeren, Eichstetter Himbeeren oder Kirschen vom Kaiserstuhl – jetzt gibt's gerade alles, das reinste Schlaraffenland. Okay, die Schlange entscheidet, wo der wenigste Andrang herrscht, wird gegessen ...

Auf dem Freiburger Münstermarkt zeigt sich die Vielfalt unserer Landwirtschaft in Südbaden. Von Aprikosen bis Zuckermais, von Apfelsaft bis Weißburgunder, von Bibbeleskäse bis Speck, von Sonnenblumen bis Herbstastern: Das alles wächst auf den heimischen Feldern und wird von Betrieben in der Region produziert. Warum im Discounter Obst und Gemüse einkaufen, wenn es doch alles frisch auf dem Markt gibt. Damit Vielfalt und Landwirte bleiben, sollte man sie unterstützen und regional einkaufen.

Essen gehen ist was Tolles – Selberkochen auch. Also, ab an den Herd! Hans-Albert Stechl hat für den Kalender wieder 12 feine Rezepte ausgesucht: Kartoffelküchle, Forelle mit Roter Beete, Sauerkraut-Tarte, Zucchini-Spaghetti, Baisertorte mit Erdbeeren. Keine Angst, die Rezepte sind auch für Anfänger geeignet, denn das Motto von Stechl ist: Kochen ohne Firlefanz. Zu jedem Gericht hat Oenologe Martin Schärli – vom Weinfachgeschäft Daiber – passende Weine ausgesucht.

Kommen Sie kulinarisch und gesund durch das Jahr 2021!



Drei Freiburger, die ihren Münstermarkt lieben und schätzen, haben sich für dieses Projekt gefunden. Der Hobbykoch und Jurist Hans-Albert Stechl, der Grafiker Wolfgang Wick sowie der Illustrator Matthias Wieber (v.l.n.r.). Die perfekte Mischung!



Studium der Rechtswissenschaften. Seit 1982 selbstständiger Rechtsanwalt in Freiburg. Stechl ist Autor der Kochkolumne »Stechls Standgericht« in der Badischen Zeitung. Beim Südwestrundfunk ist er seit 1998 im Verwaltungsrat, seit 2011 ist er dort Vorsitzender. Lieblingsrezept: Rote Beete mit geräucherter Forelle

Wolfgang Wick

Nach seiner Ausbildung zum Buch- und Offsetdrucker studierte Wick Grafik-Design in Pforzheim, Los Angeles und Basel. 1991 gründete er die Werbeagentur Büro MAGENTA in Freiburg. Er hat fast alle Marktstände bei jedem Wetter fotografiert. Lieblingsrezept: Gefüllte Kartoffelküchle

Matthias Wieber

Design-Studium, Fahrradkurier und Sportkletterer. Seit 2006 selbstständig als Grafiker und Illustrator in Freiburg. Als Typograf entwickelt er Schriften und gründete 2017 sein eigenes Fontlabel »mazefonts«.

Lieblingsrezept: Zucchini-Spaghetti Vongole















Grünkohl

Grünkohl, in Schweineschmalz über Stunden hinweg gekocht bis er nicht mehr grün, sondern braun ist, dazu fette Würste und gepellte Kartoffeln — das war nicht ganz zu unrecht so etwas wie der Inbegriff bundesdeutscher Plumps-Küche.

ber das ist aus und vorbei. Denn seit geraumer Zeit schießt der Hype um den Grünkohl unaufhaltsam nach oben. Kaum ein Trend-Lokal kommt noch ohne ihn aus, und seit irgendwelche Foodies ihn gar zur Superfood (was immer das auch sein mag) geadelt haben, ist dieses ehemals rustikale Wintergemüse endgültig auf den Tellern der edleren Restaurants angekommen. Und weil eine Garzeit von mehr als einer knappen halben Stunde wirklich nicht nötig ist, muss man auch nicht zur vorgekochten Tiefkühlware greifen.

Der Grünkohl wird geputzt, das heißt, dass dicke Rippen, auf jeden Fall die Mittelrippe, entfernt werden. Dann werden die Blätter gewaschen und ein paar mal mit dem Messer kreuz und quer grob gehackt. Eine Schalotte wird fein gewürfelt und in einem Topf in etwas Butter oder Öl glasig angedünstet. Der Kohl kommt dazu, etwas Gemüsebrühe angießen und ihn dann zwanzig bis dreißig Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Gelegentlich probieren, denn die Garzeit variiert je nachdem, wie jung und zart die Blätter sind und ob man ihn weich oder noch mit leichtem Biss haben möchte.

Da man das also nicht auf die Minute genau planen kann, koche ich die übrigen Zutaten in einem separaten Topf. Denn gerade bei den Linsen läuft man – würde man alles zusammen kochen – sonst Gefahr, dass sie matschig werden.

Die Karotten werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten und diese dann nochmal halbiert. Die Linsen werden gewaschen, der Ingwer wird fein gewürfelt, die Knoblauchzehe ebenso. Die Peperonischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und dann fein schneiden. Und weil im Gemüsefach meines Kühlschrankes noch ein paar Restmengen herumlagen, habe ich gleich mal aufgeräumt und die eine Stange Staudensellerie klein geschnitten, die Blätter von drei verbliebenen Stängeln Petersilie gehackt und eine kleine Gemüsezwiebel auch endgültig in den Kochtopf befördert. Was ich damit sagen will: Was sonst noch an Gemüsen in den Kochtopf kommt, ist nicht so genau definiert, wichtig sind mir, neben dem Grünkohl, vor allem die Linsen.

All das wird in einem Topf in Butter oder Öl angedünstet, dann kommt Brühe dazu, und wenn die Linsen auf dem Punkt sind, gieße ich noch etwas Kokosmilch an, eine kleine Dose genügt. Nun werden die Inhalte der beiden Töpfe zusammengeschüttet, final erhitzt, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt und – falls gewünscht – noch mit etwas Chilipulver angeschärft.

Und wer Fleisch dazu möchte: Ein Stück gebratene Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten und zum Schluss untergemischt, passt bestens.



Den Grauburgunder, eine der Leitsorten in Baden, gibt es in vielen Ausbaustilen.

Grauburgunder Muschelkalk, Weingut Mössner-Burtsche – zu diesem kräftigen, intensiven Gericht bringt der Grauburgunder aus dem Barrique genügend Fülle mit.

Nase: dezente Vanillenoten vom Fass, Birne, etwas Honig, leicht rauchig Gaumen: kräftig, wieder rauchig, etwas Birne, viel Fülle, stützende Säure



EINKAUFSZETTEL für vier Personen

700 Gramm frischer Grünkohl, 250 Gramm rote Linsen, 400 Gramm gemischtes Gemüse (Karotten, Staudensellerie, 3 Stängel Petersilie), eine Schalotte, eine Knoblauchzehe, ein Stück Ingwer, eine mittelgroße Peperonischote, eine kleine Dose Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Zucker, Chilipulver, etwa ein halber Liter Gemüsebrühe, Butter oder Öl zum Dünsten. Bei Bedarf: ein bis zwei Hähnchenbrüste.





Geräucherte Forelle mit Rote-Beete-Mousse

Die Rote Beete – auch Rande oder Rohne genannt – ist ein farbliches Highlight und als Vorspeise bestens geeignet.

ntspannt kochen heißt bei dieser Vorspeise: Man kann sie ohne jeden Qualitätsverlust – weder optisch noch geschmacklich - schon am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Am entscheidenden Tag kommen dann nur noch ein paar Toppings oben drauf. Das ist dann mit wenigen Handgriffen schnell erledigt.

Für die Mousse werden die gekochten und geschälten Roten Beeten zusammen mit dem Zitronensaft und dem Frischkäse sehr gut püriert. Ob man die Knollen selbst weich kocht (im Dampfkochtopf dauert das rund eine halbe Stunde) oder fertig gekochte am Marktstand kauft, ist für das Ergebnis nicht wirklich entscheidend - vorausgesetzt, die vorgekochten wurden nicht mit allen möglichen Konservierungsstoffen und sonstigem chemischem Klimbim traktiert.

Dann wird die Sahne steif geschlagen und untergerührt. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und vielleicht noch mit einem weiteren Spritzer Zitronensaft abgeschmecken. Die Blattgelatine wird nach den Angaben auf der Packung in kaltem Wasser ein paar Minuten eingeweicht, ausgedrückt und dann in einem guten Schuss Weißwein erwärmt und aufgelöst. Wenn Kinder mitessen, kann man den Wein entweder durch Rote-Beete-Saft oder einen anderen Saft ersetzen. Diese Lösung wird – noch warm – zu den pürierten Roten Beeten gegossen und sofort untergerührt, damit sich die Gelatine möglichst gleichmäßig verteilt.

Diese Masse wird nun in Gläser gefüllt, möglichst so, dass diese nicht verschmiert werden. Am besten gelingt dies, wenn man die Masse aus einem Gefäß mit Ausgussschnabel vorsichtig in die Gläser gießt. Die Gläser mit Frischhaltefolie verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren wird diese Vorspeise dann wie folgt vollendet: Eine Rote Beete wird fein gewürfelt und mit dem zerbröckelten Pumpernickel vermischt. Diese Mischung wird auf die Mousse gestreut. Die Crème fraîche wird mit geriebenem Meerrettich und etwas Salz und Pfeffer sowie einem Esslöffel Zitronensaft glatt gerührt. Wer Meerrettich aus dem Glas nimmt, sollte puren und keinen Sahnemeerrettich verwenden, da dieser, mit Crème fraîche vermischt, kaum noch Pep hat. Von dieser Mischung kommt ein gut gehäufter Teelöffel oben drauf. Und auf dieses Crème-fraîche-Häufchen werden dann zwei, drei Stücke von dem geräucherten Forellenfilet gelegt und schlussendlich wird alles mit einem Stängel Dill dekoriert. Mit einem Stück Baguette servieren.

Weinempfehlung ~

Da der Gutedel wenig Säure hat, wird dieser Sekt ohne Dosage, das heißt, ganz ohne Restzucker abgefüllt.

Weingut Heinemann Gutedel Sekt Brut nature – Sekt als Speisebegleiter hat sich bei uns noch nicht durchgesetzt, setzt aber tolle Akzente mit diesem sehr feinen Gericht.

Nase: leichte Hefenote, etwas Zitrusfrucht, Brotrinde, zurückhaltend Gaumen: feine Perlage, leicht im Gehalt, etwas Hefe, angenehme, animierende Säure



EINKAUF SZETTEL für sechs Personen

Für die Mousse: 500 Gramm gekochte Rote Beete, zwei bis drei Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 150 Gramm Frischkäse, 100 Gramm Schlagsahne, drei Blatt Gelatine, 0,1 Liter trockener Weißwein oder Rote-Beete-Saft zum Auflösen der Gelatine.

Topping: Eine kleine Knolle gekochte Rote Beete, eine Scheibe

150 Gramm Crème fraîche, zwei gehäufte Esslöffel geriebener Meerrettich, Salz, Pfeffer, ein Esslöffel Zitronensaft. Zwei Filets geräucherte Forelle. Dill.

Zum Servieren Gläser, die nicht allzu hoch und eng sein sollten, damit man gut aus ihnen löffeln kann.

Baguette.



Gaisburger Marsch

Dieser typisch schwäbische Traditionseintopf ist auch für badische Gaumen ein Genuss, vereint er doch auf schmackhafte Art wichtige Zutaten einer bodenständigen Küche, die satt und glücklich macht ...

ine kräftige Rinderbrühe mit Stücken von gekochtem Ochsenfleisch und ein bisschen Gemüse. Für die Kohlehydrate sorgen Spätzle sowie Kartoffelstücke, die nebeneinander in der Brühe schwimmen.

Die Gemüse werden geputzt und in grobe Stücke geschnitten. Wacholderbeeren und Pfefferkörner werden angedrückt. Die Zwiebel wird halbiert. Das alles kommt mit den Lorbeerblättern, der halbierten Knoblauchzehen und einigen Stängeln Petersilie zusammen mit dem Ochsenfleisch und den Markknochen in einen großen Topf. Mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist, zum Kochen bringen, dann die Hitze zurückdrehen, so dass es nur noch simmert, und rund zwei Stunden garen.

Anfangs bildet sich dunkler Schaum an der Oberfläche, diesen mit einer Siebkelle abschöpfen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb schütten. Ob man die lange gekochten und deshalb auch weichen Gemüse noch essen mag und in die Suppe gibt, ist Geschmacksache. Man kann eine neue Portion Gemüse aufsetzen und diese punktgenau garen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garen. Die Spätzle bissfest kochen. Und nun kommt alles zur finalen Erhitzung in die Brühe, die mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abgeschmeckt wird.

Nun wird noch eine Zwiebel in feine Streifen geschnitten und in Butter goldbraun gedünstet. Den Eintopf in die Teller schöpfen, gebräunte Zwiebeln dazugeben und noch mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.







Die wichtigste badische Rotweinsorte hat sehr viele Facetten.

Scholerhof, Iris Krader, Spätburgunder Spätlese – fruchtige Aromen des Spätburgunders harmonieren aufs Beste mit dem bodenständigen Gericht. Nase: klassische Spätburgunder Nase mit Kirschen, etwas Zwetschge, Kompott Gaumen: weicher Auftakt, viel Kirschfrucht, dezente Gerbstoffe, die Säure gibt dem Wein Frische

EINKAUFSZETTEL für vier Personen

Suppe: Ein bis eineinhalb Kilogramm durchwachsenes Ochsenfleisch, vier Markknochen, eine Zwiebel, je 200 Gramm Möhren, Lauch und Knollensellerie, fünf Wacholderbeeren, zehn Pfefferkörner, eine Knoblauchzehe, zwei Lorbeerblätter, fünf Stängel Petersilie.

Einlage: 400 Gramm halbfest kochende Kartoffeln, je 100 Gramm Karotten, Knollensellerie und Lauch, 400 Gramm Spätzle.

Eine Zwiebel, Butter, je ein halber Bund Schnittlauch und Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat.







Fr | Sa | **SO** | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | **SO** | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | **SO** | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | **SO** | Mo | Di | Mi | Do | Fr 7 | 8 | 9 | 10 | **11** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | **18** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | **25** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30

Lachsrolle

Diese Lachsrolle ist – mit etwas Salat umlegt – eine sehr feine Vorspeise. Die Rolle hält sich im Kühlschrank problemlos einen Tag, so dass man auch auf Vorrat arbeiten kann.

a man sinnvollerweise immer gleich eine Rolle von der Länge eines Backblechs zubereitet und diese dann in gut fingerdicke Scheiben schneidet, bekommt man im Ergebnis um die zwanzig Scheiben – genügend für einen ausgiebigen Osterbrunch.

Wir brauchen je nach persönlicher Vorliebe den etwas kräftigeren geräucherten oder den im Geschmack zurückhaltenderen gebeizten Lachs. Wer ihn fertig beim Fischhändler kauft, sollte darauf achten, dass die Scheiben nicht allzu dünn aufgeschnitten werden.

Die erste – und auch einzige – handwerkliche Herausforderung ist die Zubereitung der äußeren Hülle, einer dünnen Scheibe aus Eiern, etwas Käse und Spinat. Der frische Spinat wird gewaschen, die Stiele werden entfernt, dann wird er gut trocken geschleudert (sonst wird die Eiermasse verwässert und sie stockt dann nicht mehr richtig) und fein gehackt. Die Eier werden mit dem Schneebesen schaumig geschlagen, es wird gesalzen und gepfeffert, der geriebene Käse und der Spinat kommen dazu, alles gut verrühren.

Ein Backblech wird komplett mit Backpapier ausgelegt – an den Rändern das Papier etwas nach oben falzen. Darauf wird die Eiermischung gegossen und gleichmäßig verteilt. Das Backblech in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben (Ober- und Unterhitze, mittlere Einschubleiste) und zehn Minuten backen lassen (die Masse muss gut gestockt sein). Herausnehmen, abkühlen lassen. Dann mit einem weiteren frischen Stück Backpapier belegen, stürzen und nun das Backpapier, auf dem die Eiermasse gegart wurde, vorsichtig nach oben abziehen. Das ist manch-

mal eine etwas fitzelige Arbeit, aber mit etwas Geduld gelingt es ohne größere Probleme. Wenn sich das Backpapier gar nicht gut lösen lässt, dann legt man ein feuchtes Küchentuch darauf. Dadurch wird das Papier etwas aufgeweicht und lässt sich leichter abziehen.

Nun wird die Eier-Spinat-Käse-Platte mit einer Kräuter-Frischkäse-Mischung gleichmäßig bestrichen. Für diese wird der Frischkäse mit Joghurt und Meerrettich mit dem Schneebesen gut durchgeschlagen. Die feingehackten Kräuter werden untergerührt, salzen und pfeffern.

Auf diese Frischkäseschicht werden nun die Lachsscheiben nebeneinander verteilt. Etwas Zitronensaft drauf träufeln, kräftig pfeffern und nun alles aufrollen – von der Längsseite her. Eher fest und nicht zu locker rollen, damit die aufgeschnittenen Scheiben später nicht auseinander fallen. Die Rolle in Backpapier wickeln und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Herausnehmen, auswickeln und mit einem sehr scharfen Messer in fingerdicke Scheiben aufschneiden. Pro Portion ein bis zwei Scheiben mit Pflücksalat anrichten.

Weinempfehlung ~

Die burgundische Paradesorte wurde hier als elegante Variante im Holz ausgebaut.

Shelter Winery, Chardonnay – mit seiner frischen Säure hält dieser Chardonnay dem Lachs und Käse problemlos entgegen.

Nase: leicht rauchige Holznote, Butterkeks, etwas Kräuter, Zitrone

Gaumen: sehr crèmig, schöne Frische, Citrusnoten, stahlig



EINKAUF SZETTEL für eine Rolle von der Länge eines Backblechs (ca. 20 Scheiben)

Für die Eier-Spinat-Käse-Platte: Sechs Eier, 150 Gramm frischer junger Spinat, 50 Gramm geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer.

Frischkäsemasse: 200 Gramm Frischkäse, 50 Gramm Joghurt, zwei gehäufte Teelöffel Sahnemeerrettich, verschiedene klein gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie), Salz Pfeffer.

250 Gramm nicht zu dünn geschnittener Lachs (geräuchert oder gebeizt), Saft von einer halben Zitrone, Pfeffer.

Backblech, zwei Stücke Backpapier von der Größe des Backblechs. Pflücksalat als Beilage.





Pavlova mit Erdbeeren

Das ist die spektakulärste Nachspeise für die Erdbeersaison: die Pavlova. Für alle, die Baiser beziehungsweise Meringe lieben, die nicht jede Kalorie einzeln zählen und einem Aha-Effekt bei Tisch nicht abgeneigt sind, ist dieses Dessert kaum zu toppen.

avlova hat australische oder auch neuseeländische Wurzeln und wurde dort angeblich 1935 zu Ehren der Primaballerina Anna Pavlova erfunden. Pavlova soll Baiser-Liebhaberin gewesen sein. Die zugeführten Kalorien hat sie gleich wieder weggetanzt. Das Dessert ist erstaunlich einfach zuzubereiten und die Zutatenliste ist kurz.

Wir beginnen mit dem Baiser-Boden. Hierzu werden die Eiweiße in einer Schüssel mit dem Schneebeseneinsatz des Handmixers geschlagen, bis der Eischnee halb steif ist. Dann lässt man, während man die Masse weiter schlägt, den Zucker zusammen mit dem Vanillezucker einrieseln und schlägt so lange weiter, bis der Eischnee steif ist und glänzt. Einrieseln lassen heißt: Den Zucker nicht in einem Schwung dazu kippen, aber auch nicht jedes Korn einzeln, also gemäßigt zügig. Dann den Essig und die Speisestärke dazugeben, kurz unterrühren, und fertig ist die Baiser-Masse.

Auf einem Backblech wird eine runde Fläche von etwa 20 bis 25 Zentimetern Durchmesser mit Butter leicht eingefettet. Auf diese Fläche wird die Baiser-Masse gleichmäßig verteilt, so zirka drei Zentimeter hoch. Außen herum bildet man einen kleinen Rand und formt dabei ringsum kleine Spitzen – das ist aber letztendlich Dekoration und muss nicht zwingend sein.

Den Backofen haben wir auf 180 Grad vorgeheizt – normale Ober- und Unterhitze, keine Umluft. Das Backblech auf der mittleren Einschubleiste in den Backofen schieben und die Temperatur sofort auf 100 Grad zurückdrehen. Den Baiser-Boden eine Stunde

backen, danach die Backofentüre öffnen und den Baiser-Boden im offenen Backofen kalt werden lassen.

Das Backblech herausnehmen und den Baiser-Boden mit einem Tortenheber (mit zwei Tortenhebern klappt es besser) vorsichtig auf eine Platte bugsieren, am besten gleich auf diejenige, auf der später serviert wird. Im besten Fall ist der Baiser-Boden ringsum knusprig gebacken und innen in der Mitte noch leicht feucht. Wenn er im Zentrum etwas nachgibt und leicht einsinkt, macht das überhaupt nichts.

Zwischenzeitlich haben wir die Erdbeeren geputzt, in Stücke geschnitten und leicht gezuckert. In Australien mischt man angeblich noch das Innere einer Passionsfrucht unter die Erdbeeren. Das schmeckt in der Tat sehr gut, da die Passionsfrucht neben ihrem Aroma auch noch einiges an Säure mitbringt. Das Aroma passt zu den Erdbeeren, und die Säure bildet einen schönen Kontrast zum zuckersüßen Geschmack des Baisers.

Kurz vor dem Servieren – den Baiser-Boden kann man auch schon ein paar Stunden vorher backen – wird Sahne steif geschlagen und zusammen mit den Erdbeeren dekorativ auf den Baiser-Boden gehäuft.

$box{ }$ Weinempfehlung \sim

Auch in der restsüßen Variante, bei Minustemperaturen geerntet, macht der Markgräfler Gutedel eine gute Figur.

Weingut Faber, Gutedel Eiswein – ein Eiswein hat genügend Süße, um der Intensität dieser Nachspeise Paroli zu bieten.

Nase: sehr komplexes Bouquet mit kandierten Früchten, Dörraprikosen, Tee Gaumen: schöne Süße, Kandis, Dörrfrüchte, Kaffee, sehr konzentriert mit stützender Säure



EINKAUFSZETTEL für vier bis sechs Personen

Drei Eiweiß, 200 Gramm Zucker, ein gehäufter Teelöffel Vanillezucker, 1 Teelöffel weißer Weinessig, ein gestrichener Teelöffel Speisestärke.

Ein Becher Sahne, 250 Gramm Erdbeeren, etwas Zucker, nach Wunsch: eine Passionsfrucht.





Kalbstafelspitz

Es lohnt sich, gleich ein ordentliches Stück von gut einem Kilogramm zu kaufen. Dann hat man einen Braten für sechs bis acht Personen.

albstafelspitz ist ein wunderbar zartes und aromatisches Stück Fleisch, das nur ganz wenig Fett hat. Zum Kochen eignet es sich deshalb nicht so gut. Es wird schnell trocken. Dies wird verhindert, wenn man das Fleisch bei einer niedrigen Temperatur lange Zeit im Backofen gart.

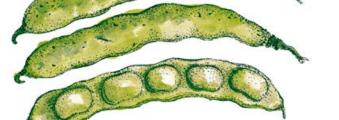
Das Fleisch muss Zimmertemperatur haben. Ringsum leicht einölen, nicht salzen, so kommt es in einem Bräter in den auf 80 Grad vorgeheizten Backofen, mittlere Einschubleiste, Ober- und Unterhitze. Diese Temperatur sollte genau eingehalten werden. Zehn Grad mehr oder weniger beeinflussen das Ergebnis massiv. Im Zweifel mit einem Backofenthermometer kontrollieren.

Das Fleisch bleibt drei Stunden im Ofen, man muss nichts machen, nicht einmal wenden. Zum Schluss schalten wir für ein paar Minuten den Grill dazu, damit sich eine Kruste und etwas Röstaromen bilden.

Da ein Kalbstafelspitz nicht gleichmäßig dick ist, hat man alle Garzustände: von rosé bis durch - es ist also für die Wünsche aller Esser etwas dabei. Aufschneiden, salzen und pfeffern und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Diese Gemüse-Kräuter-Soße passt bestens: Die Erbsen werden in kochendes Salzwasser geschüttet. Nach drei Minuten kommen die Kräuter dazu, diese werden noch eine Minute mitgekocht. Alles in ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und dann zusammen mit einem Viertelliter Gemüsebrühe mit einem Mixstab gut pürieren. Diese Masse in ein feines Sieb geben und mit dem Rücken einer Suppenkelle durchstreichen. So bleiben Fasern zurück, wir haben ein ganz glattes Püree, das durch die Erbsen etwas Bindung erhält. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu passt: gekochtes Gemüse.







Der Ausbau im Holz gibt diesem Spätburgunder Struktur und Finesse.

Weingut Dr. Heger, Ihringer Spätburgunder – Kalbfleisch und eleganter Spätburgunder bilden ein feingliedriges Duo.

Nase: Kirschfrucht, Johannisbeere, dezente Holznote, sehr klassischer Spätburgunder Gaumen: viel Eleganz, noch jugendlich, leicht Gerbstoff, Kirschfrucht, schöne Länge





Ca. 1,3 Kilogramm Kalbstafelspitz, Öl.

400 Gramm tiefgekühlte Erbsen, 400 Gramm kräftige Kräuter (Kresse, Portulak, Rucola oder ähnliches), ein viertel Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat.





Buttermilch-Mousse mit Beeren

Buttermilch-Mousse ist mit ihrem feinen säuerlichen Geschmack an heißen Tagen eine wunderbar erfrischende Nachspeise – deutlich bekömmlicher als alle Varianten der Schoko-Mousse. Kommen dann noch Beeren dazu, dann ist das Dessert-Glück vollkommen.

an kann es bei dieser Mousse kompliziert angehen lassen und sich an der Bayerischen Creme als Ausgangsbasis orientieren. Bei dieser werden allerdings etliche rohe Eier verarbeitet, was bei den derzeitigen Temperaturen nicht unbedingt empfehlenswert ist. Zudem wird mit dem Schlagen der Creme über dem Wasserbad und dem anschließenden Kaltrühren doch ein so beträchtlicher Aufwand betrieben, dass ich eine deutlich einfachere Variante ausprobiert habe – mit ebenfalls perfektem Ergebnis.

Ferner habe ich die Mousse nicht gestürzt auf den Tisch gebracht, sondern in Gläser gefüllt. Dann kann man die Menge der Gelatine reduzieren – was manchen Gästen ohnehin oft lieber ist.

Die Gelatineblätter zunächst in kaltem Wasser einweichen. Ein Viertel von der Buttermilch in einem Topf erwärmen und darin den Zucker und die Gelatineblätter auflösen. Die restliche Buttermilch in eine Schüssel geben und mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Limonensaft verrühren. Dann die warme Buttermilch dazugeben und mit dem Schneebesen sofort kräftig durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Nun die Sahne so steif wie möglich schlagen und mit einem Schneebesen unter die Buttermilch heben. Gläser zu etwa zwei Dritteln mit der Masse füllen und mindestens drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Ein bisschen zusätzlichen Aufwand habe ich dafür bei den Beeren getrieben und diese nicht nur gerade so auf die Mousse gelegt, sondern zu einem kurz aufgekochten Kompott verarbeitet. Das schmeckt auch deshalb besser, da das Kompott etwas gezuckert ist, was mit der säuerlichen Creme dann sehr schön harmoniert.

Dazu werden zunächst die Johannisbeeren von den Rispen gezupft (pro Glas eine Rispe zur Deko beiseite legen). Dann wird in einem Topf der Zucker karamellisiert. Der Zucker kommt also in den Topf, gleichmäßig auf dem Topfboden verteilen und dann vorsichtig erhitzen, bis er schmilzt und eine hellbraune Farbe angenommen hat. Dann sofort mit dem Weißwein (wenn Kinder mitessen: mit Traubensaft) ablöschen und köcheln lassen, bis sich der karamellisierte Zucker komplett aufgelöst hat. Die Speisestärke mit vier Esslöffeln kaltem Wasser anrühren, in den Topf geben, verrühren und ein paar Minuten köcheln lassen. Dann die Beeren dazugeben und zwei bis drei Minuten sanft kochen. Sie sollten nicht zerfallen, sondern nur etwas weich werden. Das Kompott gut abkühlen lassen und vor dem Servieren auf die Gläser verteilen. Mit einer Rispe Johannisbeeren und einem Minzeblatt garnieren.

Weinempfehlung

Dieser Muskateller erfüllt alle Anforderungen an einen klassischen Dessertwein, Süße, Säure und Aroma.

Weingut Josef Simon, Muskateller Beerenauslese – die Frucht der Beeren und die fruchtigen Aromen des Muskatellers ergänzen sich perfekt.

Nase: intensive Frucht mit Muskat, Honig, Ananas

Gaumen: süßer Auftakt, exotische Früchte, kandierte Ananas, schönes Süße-Säure-Spiel

EINKAUFSZETTEL für vier bis sechs Portionen

Ein halber Liter Buttermilch, 80 Gramm Zucker, 20 Gramm Vanillezucker, sechs Blatt Gelatine, abgeriebene Schale von einer halben Bio-Zitrone, vier Esslöffel Limonensaft, zwei Becher (500 Gramm) Schlagsahne.

500 Gramm gemischte Beeren (Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren), zwei gehäufte Esslöffel Zucker, ein gehäufter Teelöffel Speisestärke, vier Esslöffel kaltes Wasser, ein achtel Liter Weißwein oder Traubensaft. Minzeblätter.









30 31 32 33 33 SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. | D. | E. | S. | SOLM | D. | M. |

 SO
 Mo
 Di
 Mi
 Do
 Fr
 Sa
 SO
 Mo
 Di

 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 30

Zucchini-Spaghetti Vongole

Dies ist eine besonders leichte und schlanke Variante der Spaghetti Vongole, ideal für die ganz heißen Tage.

as Besondere an dieser Zucchini-Spaghetti Vongole: etwa die Hälfte der sonst üblichen Spaghettimenge wird durch in hauchdünne Streifen geschnittene Zucchini ersetzt. Und bei der Soße muss das Olivenöl weichen zugunsten von zwei Esslöffeln fettarmem Frischkäse. Getoppt wird alles von einem gebratenen Rotharbenfilet

Die Vongole – es gibt die kleinen, die kaum größer sind als eine 20-Cent-Münze, und die großen, die Vongole Verace – werden zubereitet, so, wie man auch Miesmuscheln zubereitet. Sie werden im Spülbecken mit kaltem Wasser gründlich abgebraust. Exemplare, die nach dieser Prozedur noch geschlossen sind, werden aussortiert. Eine in feine Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel wird mit Weißwein, Wasser (halbehalbe) und einem Schuss Wermut (am besten Noilly Prat) in einem großen Topf ein paar Minuten aufgekocht. Da hinein kommen dann die Muscheln, Deckel drauf, volle Hitze, gelegentlich schütteln, und nach fünf Minuten ist alles fertig. Mit der Siebkelle die Muscheln herausnehmen. Diejenigen, die sich nicht geöffnet haben, taugen nichts und kommen in den Abfall.

In die Kochbrühe der Muscheln werden zwei gehäufte Esslöffel Frischkäse (Magerstufe, ca. 3 %) mit dem Schneebesen eingerührt. Gewürzt wird die Soße mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer.

Die Zucchini – je kleiner, fester und schlanker sie sind, umso besser – werden mit dem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Streifen geschnitten. Diese Streifen werden dann nochmal der Länge nach halbiert. Eine Knoblauchzehe wird fein gehackt, zwei Frühlingszwiebeln werden in dünne Scheiben geschnitten.

In einer Pfanne wird etwas Olivenöl erhitzt. Darin werden zunächst die Zucchini-Streifen kurz ange-

braten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, kommen Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazu. Diese braten kurz mit, bis sie goldgelb, aber auf gar keinen Fall braun oder gar schwarz sind.

Zwischendurch haben wir die Spaghetti al dente gekocht. Und nun geht es schon auf die Zielgerade: Spaghetti, Zucchini und die Vongole kommen in eine Pfanne mit hohem Rand oder in einen weiten Kochtopf, der Muschelfond wird dazugegossen, die grob geschnittenen Kräuter (Dill, Petersilie und Minze) werden hineingestreut, Deckel drauf und alles bei mittlerer Hitze abschließend erwärmen.

In dieser Zeit werden die Rotbarbenfilets gebraten. Die Filets abwaschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Mehl leicht bestäuben. In einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten (maximal zwei Minuten pro Seite). Das Bestäuben mit Mehl ist wichtig, da sonst die schöne rote Haut der Rotbarben unerbittlich in der Pfanne kleben bleibt.

Zucchini, Spaghetti und die Vongole auf vorgewärmte Teller schöpfen, mit dem Fond begießen und die gebratenen Rotbarbenfilets dazulegen.



Ein Kilogramm Vongole Verace, vier Rotbarbenfilets.

Vier möglichst kleine, schlanke und feste Zucchini. Drei Frühlingszwiebeln, eine Knoblauchzehe. Jeweils ein halber Bund glatte Petersilie, Dill und Minze. Abrieb von einer Bio-Zitrone. Zwei gehäufte Esslöffel Frischkäse (Magerstufe, ca. 3 %).

Jeweils 0,2 Liter trockener Weißwein und Wasser, ein Schuss Wermut (Noilly Prat).

Mehl, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Braten.

250 Gramm Spaghetti.



Früh geerntet ist der Weißburgunder ein leichter Weißwein mit schöner Säure.

Weingut Salwey, Weißburgunder Kabinett – vor allem die Muscheln verlangen nach einem frischen, nicht zu aromatischen Weißwein.

Nase: sehr klar, Birne, grüner Apfel, frisch, dezente Hefenote

Gaumen: animierende Säure, karg, wenig Frucht, etwas Zitrone, trotz wenig Alkohol viel Schmelz

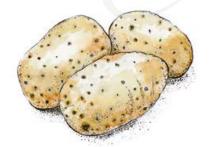






Mi Do Fr Sa SO Mo Di Mi Do Tr Sa SO Mo Tr Sa SO Mo Di Mi Do Tr Sa SO Mo

Gefüllte Kartoffelküchle



Diese Kartoffelküchle bieten Dank ihrer Füllung ein bisschen mehr an Raffinesse und Abwechslung als die Standard-Variante, bei der lediglich Kartoffelbrei zu kleinen flachen Küchle geformt wird und diese dann in der Pfanne gebraten werden.

ie Kartoffeln – eine halbfeste Sorte eignet sich am besten – werden geschält (große Exemplare halbieren oder vierteln, dann geht das Kochen schneller) und in reichlich Wasser weich gekocht. Dann das Wasser abschütten und die Kartoffeln fünf Minuten im heißen Topf ohne Deckel ausdampfen lassen (den Topf dabei von der Herdplatte nehmen, sonst brennen die Kartoffeln an, die Restwärme im Topf genügt). Dieses Ausdampfen ist wichtig, da sonst der Kartoffelbrei zu wässrig wird und die Küchle womöglich nicht richtig halten und auseinander fallen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Nun wird gewürzt: Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss sind unentbehrlich. Fein gehackte Petersilie macht sich in der Kartoffelmasse gut. Ferner streuen wir einen gehäuften Esslöffel Mehl über die Masse, dann kommt noch ein Ei dazu. Und damit es besonders würzig wird, geben wir noch eine weitere Zutat mit hinein: geriebenen Parmesan. Das alles wird nun mit den Fingern oder mit dem Rührhaken der Küchenmaschine sehr gut durchmengt, bis wir eine schöne gleichmäßige Masse haben.

Bei der Füllung kann man seinen Vorlieben freien Lauf lassen. Eine Mischung aus den verschiedensten Kräutern, fein gehackt und im Mörser mit einem kleinen Schuss Olivenöl zerstoßen, macht sich immer gut. Geröstete Nüsse, fein gehackt, sind eine gute Ergänzung. Knoblauch und Zwiebeln, dünn geschnitten und angedünstet, machen die Sache defti-

ger. Und wer auch nach den Feiertagen gar nicht auf Fleisch verzichten möchte, brät einfach noch ein bisschen Hackfleisch an.

Nun geht es ans Zubereiten der Küchle. Man nimmt jeweils so viel von der Kartoffelmasse, dass im Ergebnis ein Kartoffelküchle herauskommt von der Größe eines klassischen badischen Fleischküchles, also etwa zwei gehäufte Esslöffel. Die Masse zwischen den Handflächen rollen, leicht drücken und formen. Dann wird es in die Handfläche der einen Hand gelegt und mit dem Daumen der anderen Hand wird eine Kuhle hineingedrückt. Da hinein kommt ein Teelöffel voll von der Füllung. Die Ränder zusammendrücken und nochmal zwischen den - am besten leicht befeuchteten - Handflächen beider Hände rollen und ganz leicht flach drücken. In der Pfanne in heißer Butter auf beiden Seiten jeweils rund fünf Minuten goldbraun braten.

Als Beilage passen Feldsalat, in kleine Würfel geschnittene Rote Beete, die man ein paar Minuten in Zitronensaft mariniert und dann salzt und pfeffert, und Granatapfelkerne.

▼ Weinempfehlung

Die Bezeichnung und der Ausbau dieses Weines weist auf die Schweizer Herkunft des Gutedels hin.

Schlossgut Ebringen, Chasselas S – der Gutedel mit langem Fassausbau auf der Hefe bringt ähnliche Aromen wie das Gericht mit.

Nase: schöne Hefenote, leicht nussig, Brotkruste, etwas Lindenblüten Gaumen: stoffig, dezente Säure, Aromen von Hefe, etwas buttrig, viel Schmelz



Für die Küchle: 800 Gramm halbfest kochende Kartoffeln, ein gehäufter Esslöffel Mehl, ein Ei, 200 Gramm geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ein paar Stängel glatte Petersilie, fein gehackt.

Für die Füllung: Eine Handvoll frische Kräuter, fein gehackt (z.B. Majoran, Koriander, Estragon), etwas Olivenöl, 100 Gramm geröstete Hasel- oder Walnüsse. Knoblauch, Zwiebeln oder zusätzlich 200 Gramm Hackfleisch.

Butter zum Braten.

Beilage: Feldsalat, in Zitronensaft marinierte Würfel von der vorgekochten Roten Beete, Granatapfelkerne.







 Fr
 Sa
 SO
 Mo
 Di
 Mi
 Do
 Fr
 Sa
 SO
 Mi
 Di
 Mi
 Do
 Th
 No
 Di
 Mi
 Do
 Th
 No
 Di
 Mi
 Do
 Th
 No
 Di
 No
 Di
 No
 Di
 No
 Di
 No
 Di
 <td

Pilaw-Reis mit Wurzelgemüse

Pilaw ist eine orientalische Art und Weise der Zubereitung von Reis. Gewürze, Rosinen und Mandeln verleihen ihm ein leicht süßes Aroma, und das macht ihn zum idealen Begleiter von winterlichem Wurzelgemüse – vor allem dann, wenn dieses kräftig angeschmort wird.

ir kaufen eine bunte Mischung von allem, was es im Winter auf dem Markt an Wurzelgemüse gibt: auf jeden Fall Pastinaken, Petersilienwurzeln und Karotten, aber auch Rüben und Sellerieknolle dürfen mit dabei sein. Auch eine Topinambur-Knolle macht sich gut. Die Gemüse werden geputzt und in nicht zu dicke und nicht zu lange Stifte geschnitten. Alles kommt in eine große Pfanne und wird mit etwas Öl kräftig angebraten. Es ist kein Schaden, ganz im Gegenteil, es fördert das Aroma, wenn die Hitze ein paar deutliche Röstspuren auf dem Gemüse hinterlässt.

Parallel dazu dünsten wir eine in Streifen geschnittene Gemüsezwiebel und den fein gewürfelten Ingwer in einer Pfanne in etwas Öl sanft an, bis die Zwiebel glasig ist. Die scharfe Hitze in der Gemüsepfanne würden Zwiebel und Ingwer wahrscheinlich nicht überleben, deshalb sollte das getrennt erfolgen.

Nun wird das alles zusammengeschüttet. Gewürzt wird mit Kreuzkümmel (Pulver oder gemörsert), Currypulver, Chiliflocken, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Dann wird die Gemüsebrühe, die kräftig sein sollte, dazugegeben, alles umrühren, der Deckel kommt auf die Pfanne und dann läßt man das alles zusammen etwa eine Viertelstunde bei sanfter Hitze schmoren, bis das

Gemüse zwar weich ist, aber doch noch etwas Biss hat. Ab und zu mal umrühren, dann gart das Gemüse gleichmäßiger.

Zum Reis: Am besten eignet sich Langkornreis. In einem großen Topf wird die Gemüsebrühe zum Kochen gebracht. Die Rosinen (große Exemplare halbieren) und die Safranfäden hineingeben und zwei, drei Minuten köcheln lassen und dann den zuvor in einem Sieb mit kaltem Wasser abgebrausten Reis dazugeben. Umrühren, Deckel auf den Topf und den Reis auf kleinster Flamme zwanzig Minuten ausquellen lassen. Damit der Reis nicht zu trocken auf den Teller kommt, gießen wir ganz zum Schluss, wenn er schon fertig ist, noch eine kleine Dose Kokosmilch dazu. Das macht ihn saftig und geschmeidig. Die Mandelstifte werden in einer Pfanne ohne Fett hellbraun geröstet und zum Schluss unter den Reis gemischt.

Während Reis und Gemüse garen, rühren wir noch schnell einen Dip zusammen: Joghurt mit fein geschnittener Minze und einem Hauch Schärfe, also zum Beispiel dann etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer vermengen. Angerichtet ist schnell: Reis neben Wurzelgemüse mit Minze-Dip oben drauf.

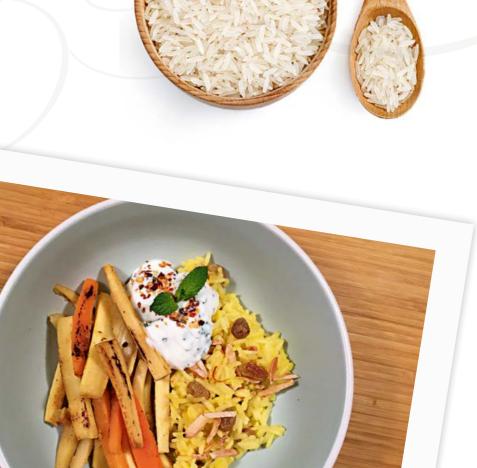


Der Gewürztraminer bringt als Bukettsorte viel Aroma mit.

Weingut Lämmlin-Schindler, Gewürztraminer VDP 1. Lage – zu intensiven Gerichten mit Gewürzen und Schärfe ist ein fruchtiger, säurearmer Wein ein schöner Gegenpol.

Nase: typische Nase mit Aromen von Rose, Lychee und ein bisschen Grapefruit

Gaumen: sehr vollmundig, aber nicht üppig, mit klarer Fruchtigkeit und langem Abgang





Gemüse: ein Kilogramm gemischtes winterliches Wurzelgemüse (Pastinaken, Petersilienwurzeln, Karotten, Rüben, Sellerieknolle, Topinambur), eine große Gemüsezwiebel, ein daumengroßes Stück Ingwer, je ein gestrichener Teelöffel Kreuzkümmel- und Currypulver sowie zwei, drei Prisen Chiliflocken, Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, ein halber Liter Gemüsebrühe, Öl zum Anbraten.

Pilaw-Reis: 250 Gramm Langkornreis, 50 Gramm Rosinen, ein Döschen Safranfäden, ein halber Liter Gemüsebrühe, 50 Gramm Mandelstifte, eine kleine Dose Kokosmilch.

Dip: ein Becher Joghurt, ein Bund frische Minze, Salz, Pfeffer, Chilipulver.







Sauerkraut-Tarte



enn es schnell gehen soll, dann greifen wir wie immer in die Kühltheke zum vorgefertigten Tarte-, oder Quiche-Teig von der Rolle (gesalzen, nicht gezuckert!) und widmen dafür dem Belag unsere ungeteilte Aufmerksamkeit.

Ob wir offenes, rohes Sauerkraut vom Markt kaufen oder aber Kraut aus der Dose nehmen, macht keinen großen Unterschied. Obwohl die Tarte eine Stunde im Ofen bäckt, gart das Kraut dort kaum noch nach. Wenn die Tarte also nicht nach Rohkost schmecken soll, müssen wir das Kraut rund zwanzig Minuten im Topf köcheln und zwar ganz konventionell mit einem Lorbeerblatt, einem Schuss Weißwein und ein paar angedrückten Wacholderbeeren.

Danach wird das Kraut in ein Sieb abgeschüttet und etwas ausgedrückt – mit dem Rücken einer Suppenkelle, oder man greift beherzt mit der Hand hinein. Dann legen wir es auf ein Brett und scheiden es ein paar mal kreuz und quer durch, das erleichtert das Belegen der Tarte und vereinfacht später das Aufschneiden. Die Schalotte wird diesmal nicht gewürfelt, sondern in möglichst dünne Scheiben geschnitten und unter das Kraut gemischt. Die Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen, grob raspeln und ebenfalls unter das Kraut mischen. Ein eher süßer Apfel passt, wie ich finde, besser, als eine allzu säurebetonte Sorte.

In einer Schüssel verquirlen wir den Frischkäse, die Milch, die Eier und die Sahne zu einer homogenen Masse. Den geriebenen Käse und den gehackten Dill dazugeben, salzen und pfeffern. Da hinein kommt nun das Kraut. Alles gut miteinander vermischen. Wer mag, gibt noch einen Teelöffel Kümmel dazu.

Eine Tarte-Form mit etwa 28 Zentimetern Durchmesser wird mit Butter ausgefettet. Die Teigplatte in die Form legen, an den Rändern etwas andrücken und Teig, der über den Rand hinaus lappt, abschneiden. Nun die Sauerkrautmasse hineinfüllen und gleichmäßig verteilen.

Die Form kommt in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen, und zwar auf den Gitterrost, unterste Einschubschiene. So bekommt die Tarte von unten ausreichend Hitze, damit der Teigboden durchbäckt. Nach etwa einer Stunde, wenn sie oben leicht gebräunte Stellen zeigt, ist sie fertig. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und lauwarm servieren.

So ist die Tarte schon mal ein rustikales, sehr leckeres Essen. Feldsalat ist die fast schon unerlässliche Beilage. Geradezu delikat wird es jedoch, wenn man die lauwarme Tarte noch mit dünn geschnittenen Scheiben vom geräucherten oder gebeizten Lachs belegt.

Weinempfehlung ~

Der Riesling ist in der Region eher ein Exote, seine frischen und fruchtigen Eigenschaften zeigt er auch am Kaiserstuhl.

Weingut Bercher, Burkheimer Riesling – Riesling und Sauerkraut, ein Klassiker, den auch unsere Elsässer Nachbarn lieben.

Nase: klassische Pfirsichfrucht, etwas Sternfrucht

Gaumen: sehr elegant, viel Frische, Pfirsich, Kiwi, stahlige Säure

EINKAUF SZETTEL für eine Tarte-Form von 28 Zentimetern Durchmesser (reicht für acht Vorspeisen oder vier Hauptgerichte)

Tarte- oder Quicheteig von der Rolle (gesalzen, nicht gezuckert!).

800 Gramm Sauerkraut (Füllmenge, nicht das Abtropfgewicht), frisch oder aus der Dose. Ein Achtel Liter trockener Weißwein, ein Lorbeerblatt, ein paar Wacholderbeeren zum Kochen.

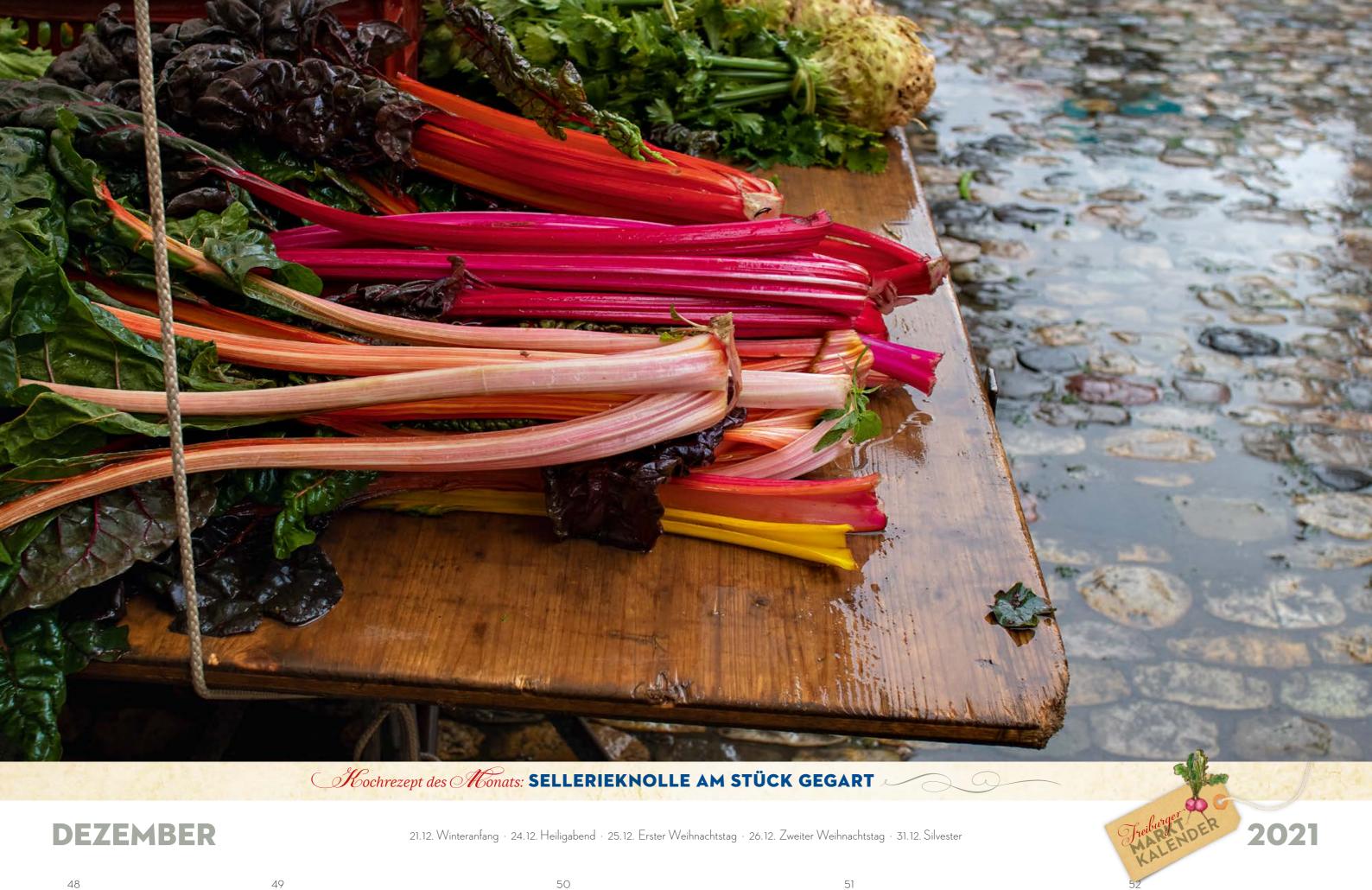
Eine Schalotte, ein halber Bund Dill, ein bis zwei eher süßliche Äpfel, 100 Gramm Frischkäse, 50 Gramm geriebener Parmesan, 100 Milliliter Milch, ein Becher (200 Milliliter) Sahne, drei Eier, Salz, Pfeffer, 1 TL Kümmel.

100 Gramm dünn aufgeschnittener geräucherter oder gebeizter Lachs.









| Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | SO | Mo | Di | Mi | Do | To | Sa | So | To | Sa | Sa | So | To |

Sellerieknolle am Stück gegart

Dieses Gemüsegericht habe ich im Restaurant »Katz Orange« in Berlin gegessen. Ich war so begeistert, dass ich mir auf der Stelle dachte: »Das ist sie, die Hauptspeise fürs Weihnachtsmenü« ...

ann kamen Zweifel: etwas Vegetarisches als Hauptgericht an Weihnachten? Die beste Beraterin an meiner Seite ermunterte mich und beendete alle Diskussionen mit dem Hinweis, dass man ja noch ein edles Stück Fleisch wie zum Beispiel Filet vom Reh, Hirsch oder Wildhasen kurz braten und dazu legen könne. Und in der Tat: Wild passt zu dieser kräftigen Gemüsekombination hervorragend.

Wir brauchen eine Sellerieknolle von gut einem Kilogramm Gewicht. Das reicht für vier bis sechs Personen. Und diese Knolle wird am Stück gegart. Viel vorzubereiten gibt es nicht. Die Knolle putzen, aber nicht schälen. Also lediglich Wurzeln und Blätter wegschneiden, dann am besten mit einer Gemüsebürste gut schrubben und waschen und dann mit Olivenöl und grobem Salz ringsum kräftig einreiben. So wird sie in eine Reine oder aufs Backblech gesetzt und im Backofen (mittlere Einschubleiste, keine Umluft) bei 190 Grad drei Stunden gegart.

In dieser Zeit muss man nichts machen. Die Knolle gart still und leise ihrer Vollendung entgegen. Nur eine Maßnahme hat sich als sinnvoll erwiesen: Ein Stück Alufolie unter die Knolle legen. Sollte nämlich etwas Flüssigkeit austreten, so wird diese schwarz und verbrennt. In diesem Fall kann man die Knolle kurz herausnehmen und die Alufolie wechseln. So erspart man sich brenzlichen Geruch in der Küche.

Drei Stunden Garzeit ist ein Wort. Da werden manche an die Öko-Bilanz denken. Aber ein großer Rinderbraten ist auch nicht in dreißig Minuten fertig. Und: Am besten gart man gleich zwei oder drei Knollen. Die lassen sich in den nächsten zwei, drei Tagen problemlos im Kühlschrank auf bewahren und zu köstlichen Suppen oder Pürees (die man dann auch einfrieren kann) verarbeiten.

Am Ende der Garzeit wird die Sellerieknolle aus dem Backofen genommen, in Spalten geschnittenen, mit Zitronensaft beträufelt, gesalzen, gepfeffert und serviert. So guten Sellerie habe ich selten gegessen.

Aber das war es noch nicht. Der Sellerie wird noch mit einem kleinen Pilz-Gemüse-Potpourri umlegt und gekrönt. Hierzu wird Rosenkohl geputzt, in Scheibchen geschnitten und zusammen mit Pilzen (Champignons oder Kräuterseitlinge) in einer Pfanne kurz scharf angebraten. Dann etwas Wasser angießen, salzen und pfeffern, den Deckel auf die Pfanne geben und das Gemüse knackig fertig garen. Zum Schluss eine Handvoll Cranberrys dazugeben. Im Restaurant lagen Weintrauben dabei. Die gibt es um diese Jahreszeit nicht mehr, aber Cranberrys passen mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack perfekt.

Und nun sollte man über alles noch ein Topping geben. Hierzu eignet sich ein Pesto aus glatter Petersilie, gerösteten Haselnüssen und Olivenöl. Oder eine Hollandaise. Oder, ganz einfach: zusammen mit gehackten und gerösteten Haselnüssen zerlassene Butter. Eine Sellerieknolle von gut einem Kilogramm Gewicht.

500 Gramm Rosenkohl, 250 Gramm Steinchampignons oder Kräuterseitlinge, eine Handvoll Cranberrys. Salz, Pfeffer.

Zitronensaft, Olivenöl, grobes Salz, Pfeffer.

Topping: Pesto (Petersilie, Haselnüsse, Olivenöl), Hollandaise oder zerlassene Butter mit Haselnüssen



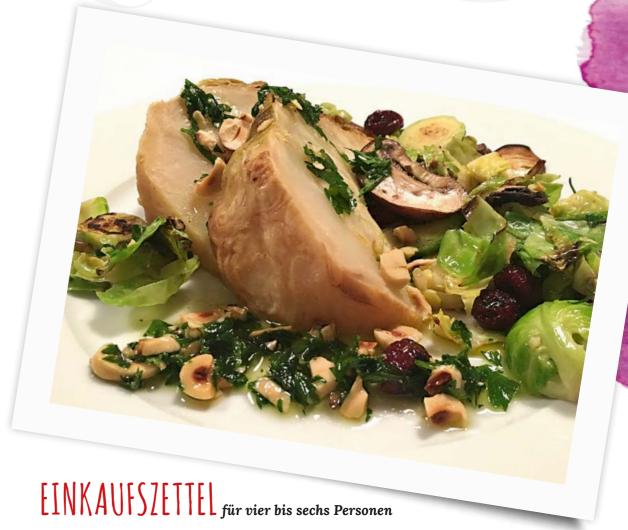
Der Top Wein dieses Weinguts hat viel Schmelz, der von der langen Lagerung auf der Hefe im Fass kommt.

Weingut Weishaar, Chardonnay*** – der Intensität der Sellerieknolle sollte ein kräftiger Wein entgegengesetzt werden.

Nase: dezente Röstaromen, leichte Hefenote, buttrig, etwas Brioche, Apfel, Sternfrucht

Gaumen: sehr saftig, Holz gut eingebunden, dezent kräuterig, sehr stoffig





JANUAR Grünkohl MAI



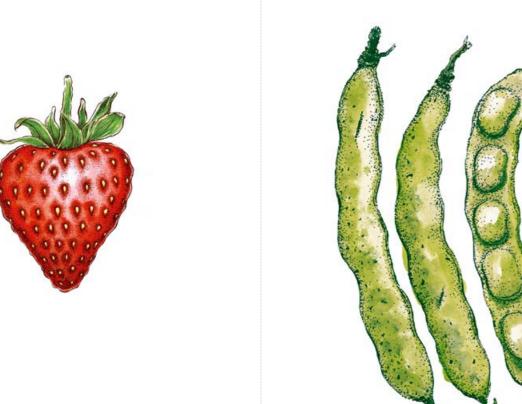


MÄRZ

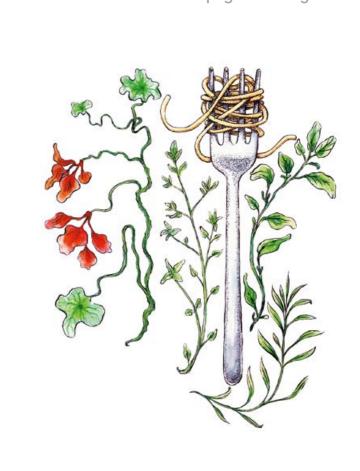
Gaisburger Marsch



MAI Pavlova mit Erdbeeren







AUGUST Zucchini-Spaghetti Vongole

APRIL

Lachsrolle

Lachsrolle

pinat waschen, Stiele entfernen, tro-ckenschleudern, fein hacken. Eier schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, geriebenen Käse und Spinat dazugeben, gut verrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen, an den Rändern nach oben falzen, darauf Eiermischung gleichmäßig verteilen, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben (Ober- und Unterhitze, mittlere Einschubleiste), 10 Min. backen, abkühlen, mit frischem Backpapier belegen, stürzen und das Backpapier, auf dem die Eiermasse gegart wurde, vorsichtig nach oben

Eier-Spinat-Käse-Platte mit Kräuter-Frischkäse-Mischung (Frischkäse mit Joghurt, Meerrettich, feingehackten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen) gleichmäßig bestreichen.

Auf die Frischkäseschicht Lachsscheiben nebeneinander verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern und von Längsseite her aufrollen, in Backpapier wickeln und mind. 1 Std. im Kühlschrank kaltstellen, auswickeln, in fingerdicke Scheiben schneiden.

Pro Portion ein bis zwei Scheiben mit Pflücksalat anrichten.

Vier Portionen

6 Eier, 150 g frischer junger Spinat, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

200 g Frischkäse, 50 g Joghurt, 2 gehäufte TL Sahnemeerrettich, gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie), Salz, Pfeffer

250 g geschnittener Lachs (geräuchert oder gebeizt). Saft einer ½ Zitrone. Pfeffer

2 Stücke Backpapier von der Größe des Backblechs

Pflücksalat als Beilage

■ Weinempfehlung Shelter Winery, Chardonnay



www.freiburger-marktkalender.de

Gaisburger Marsch

emüse putzen, in grobe Stücke emüse putzen, in geschneiden, zusammen mit angeschneiden, zusammen mit angeschneiden. drückten Wacholderbeeren und Pfefferkörnern, halbierter Zwiebel, Lorbeerblättern, halbierter Knoblauchzehe und Petersilienstängeln, Ochsenfleisch und Markknochen in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen bis alles bedeckt ist, aufkochen, Hitze zurückdrehen, rund 2 Std. garen. Den dunklen Schaum an der Oberfläche immer wieder mit einer Siebkelle abschöpfen. Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen, in mundgerechte Würfel schneiden. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Entweder das verkochte Gemüse oder eine neue Portion Gemüse, punktgenau gegart, in die Suppe geben.

Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser garen. Spätzle bissfest kochen. Alles zur finalen Erhitzung in die Brühe geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zwiebel in feine Streifen schneiden, in Butter goldbraun dünsten. Eintopf in Teller schöpfen, gebräunte Zwiebeln dazugeben und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

- 1-1.5 kg durchwachsenes Ochsenfleisch, 4 Markknochen, 1 Zwiebel, je 200 g Karotten, Lauch und Knollensellerie, 5 Wacholderbeeren. 10 Pfefferkörner. 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter,
- 5 Stängel Petersilie

400 g halbfest kochende Kartoffeln, je 100 g Karotten, Knollensellerie und Lauch, 400 g Spätzle

1 Zwiebel, Butter, je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie, Salz. Pfeffer, Muskat



Scholerhof, Iris Krader, Spätburgunder Spätlese



www.freiburger-marktkalender.de

Buttermilch-Mousse mit Beeren

Geräucherte Forelle mit Rote-Beete-Mousse

ousse: Gekochte, geschälte Rote Ousse: Genome, geomme Beete zusammen mit Zitronensaft und Frischkäse pürieren. Sahne steif schlagen und unterrühren, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Blattgelatine in kaltem Wasser ein paar Min. einweichen, ausdrücken, in Weißwein oder Rote-Beete-Saft erwärmen und auflösen, in die pürierte Rote Beete einrühren. Masse in Gläser füllen, mit Frischhaltefolie verschließen und über Nacht kaltstellen.

Servierfertig: 1 Rote Beete fein würfeln, mit zerbröckelten Pumpernickel vermischen, auf die Mousse streuen. Crème fraîche mit geriebenem Meerrettich und etwas Salz und Pfeffer sowie 1 EL Zitronensaft glattrühren, davon 1 gehäuften TL auf die Mousse geben und darauf 2-3 Stücke geräuchertes Forellenfilet legen, mit Dill dekorieren und mit einem Stück Baguette servieren.

Sechs Portionen

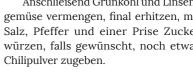
500 g gekochte Rote Beete 2-3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 150 g Frischkäse, 100 g Schlagsahne, 3 Blatt Gelatine, 0,1 I trockener Weißwein oder Rote-Beete-Saft zum Auflösen der Gelatine

1 kl. Knolle aekochte Rote Beete. 1 Scheibe Pumpernickel 150 q Crème fraîche, 2 gehäufte EL geriebener Meerrettich, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 2 Filets geräucherte Forelle, Dill

Baguette

■ Weinempfehlung

Weingut Heinemann, Gutedel Sekt Brut nature



Grünkohl

G rünkohl putzen, dicke Rippen entfernen, Blätter waschen, grob hacken. Schalotte fein würfeln, in etwas Butter oder Öl glasig dünsten. Kohl dazugeben, etwas Gemüsebrühe angießen, 20-30 Min. köcheln, ab und zu umrühren, die Blätter sollten weich sein oder noch etwas Biss haben.

Übrige Zutaten in einem extra Topf kochen. Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und halbieren. Linsen waschen, Ingwer und Knoblauchzehe fein würfeln. Peperonischote längs halbieren, Kerne herauskratzen, fein schneiden. Staudensellerie klein schneiden, Petersilienblätter und Gemüsezwiebel hacken. Alle Zutaten in Butter oder Öl andünsten, Brühe dazugeben und sobald dann alles gar ist, Kokosmilch zugeben.

Anschließend Grünkohl und Linsengemüse vermengen, final erhitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, falls gewünscht, noch etwas

Vier Portionen

700 a frischer Grünkohl 250 a rote Linsen 400 g gemischtes Gemüse (Karotten, Staudensellerie, Gemüsezwiebel. Blätter von 3 Petersilienstängeln)

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 mittelgroße Peperonischote. 1 kl. Dose Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Zucker, Chilipulver, ½ I Gemüsebrühe, Butter oder Öl zum Dünsten

Weinempfehlung

Weingut Mössner-Burtsche Grauburgunder Muschelkalk



www.freiburger-marktkalender.de

Zucchini-Spaghetti Vongole

ongole mit kaltem Wasser abbrausen. In feine Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel mit Weißwein, Wasser und 1 Schuss Wermut ein paar Min. aufkochen. Muscheln hineingeben, mit geschlossenem Deckel bei voller Hitze 5 Min. kochen. Muscheln mit Siebkelle herausnehmen, geschlossene aussortieren. 2 gehäufte EL Frischkäse in die Brühe einrühren, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini in dünne Streifen schneiden, der Länge nach halbieren. Knoblauchzehe fein hacken, 2 Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Zucchini-Streifen darin kurz anbraten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Spaghetti al dente kochen. Spaghetti, Zucchini & Vongole mit dem Muschelfond vermengen, Kräuter hineinstreuen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze erwärmen.

Rotbarbenfilets abwaschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit Mehl leicht bestäuben, von beiden Seiten 2 Min. kurz anbraten. Zucchini, Spaghetti und die Vongole auf vorgewärmte Teller geben, mit dem Fond begießen und die gebratenen Rotbarbenfilets dazulegen.

Vier Portionen

1 kg Vongole Verace, 4 Rotbarbenfilets 4 kleine, feste Zucchini, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, jeweils ½ Bund glatte Petersilie, Dill und Minze, Abrieb 1 Bio-Zitrone, 2 gehäufte EL Frischkäse (Magerstufe) 0,2 I trockener Weißwein, 0,2 | Wasser, 1 Schuss Wermut (Noilly Prat) Mehl, Salz, Pfeffer, Olivenöl

250 g Spaghetti

Weinempfehlung Weingut Salwey, Weißburgunder



elatineblätter in kaltem Wasser einelatinebiattei in Kaitein weichen, ¼ der Buttermilch im Topf erwärmen und darin Zucker und Gelatineblätter auflösen. Die restliche Buttermilch in eine Schüssel geben und mit abgeriebener Zitronenschale und Limonensaft verrühren. Warme Buttermilch dazugeben und kräftig durchrühren, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen unter die Buttermilch heben. Gläser zwei Drittel hoch mit der Masse füllen und mind. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

Beerenkompott: Johannisbeeren von den Rispen zupfen (pro Glas 1 Rispe zur Deko beiseitelegen). Im Topf Zucker karamellisieren, mit Weißwein oder Traubensaft ablöschen und solange köcheln lassen, bis sich der karamellisierte Zucker aufgelöst hat. Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser anrühren, in den Topf geben, verrühren und ein paar Min. köcheln. Beeren dazugeben und 2-3 Min. sanft kochen. Kompott abkühlen lassen und vor dem Servieren auf die Gläser verteilen. Mit einer Rispe Johannisbeeren und einem Minzeblatt garnieren.

Vier bis sechs Portionen

½ I Buttermilch, 80 g Zucker, 20 g Vanillezucker, 6 Blatt Gelatine, abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone, 4 EL Limonensaft, 500 q Sahne

500 g gemischte Beeren (Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren), 2 gehäufte EL Zucker, 1 gehäufter TL Speisestärke, 4 EL kaltes Wasser, 1/8 I Weißwein oder Traubensaft, Minzeblätter

Weinempfehlung

Weingut Josef Simon, Muskateller Beerenauslese



Kalbstafelspitz

www.freiburger-marktkalender.de

leisch (Zimmertemperatur) ringsum leicht einölen, nicht salzen, im Bräter in den auf 80 Grad vorgeheizten Backofen (mittlere Einschubleiste, Ober- und Unterhitze) schieben. 3 Std. im Ofen garen, am Schluss ein paar Min. auf Grillstufe stellen, damit sich eine Kruste und Röstaromen bilden. Aufschneiden, salzen, pfeffern und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Gemüse-Kräuter-Soße: Erbsen in kochendes Salzwasser schütten, nach 3 Min. Kräuter dazugeben und 1 Min. mitkochen. Alles in ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und dann zusammen mit einem ¼ l Gemüsebrühe mit einem Mixstab gut pürieren. Diese Masse in ein feines Sieb geben und mit dem Rücken einer Suppenkelle durchstreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Sechs bis acht Portionen

Ca. 1,3 kg Kalbstafelspitz, Öl 400 g tiefgekühlte Erbsen, 400 g kräftige Kräuter (Kresse, Portulak, Rucola oder ähnliches), 1/4 I Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

■ Weinempfehlung Weingut Dr. Heger Ihringer,

Spätburgunder



Erdbeeren putzen, in Stücke schneiden, leicht zuckern und gegebenenfalls mit dem Inneren der Passionsfrucht mischen. Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und zusammen mit den Erdbeeren dekorativ auf den Baiser-Boden geben.

Butter leicht einfetten, Baiser-Masse da-

rauf gleichmäßig verteilen (ca. 3 cm hoch).

Blech in den auf 180 Grad vorgeheizten

(mittlere Einschubleiste, Ober- und Un-

terhitze, keine Umluft!) Backofen schie-

ben und die Temperatur sofort auf 100

Grad zurückdrehen, 1 Std. backen, danach

Baiser-Boden im offenen Backofen ab-

kühlen lassen. Baiser-Boden mit zwei

Tortenhebern vorsichtig auf eine Platte

Pavlova mit Erdbeeren

aiser-Boden: Eiweiße mit dem Hand-mixer halb steif schlagen, während **Sechs Portionen** 3 Eiweiße, 200 g Zucker, man die Masse weiterschlägt, Zucker 1 gehäufter TL Vanillezucker, zusammen mit Vanillezucker einrieseln 1 TL weißer Weinessig, lassen, solange weiterschlagen bis der 1 gestrichener TL Speisestärke Eischnee ganz steif ist, Essig und Spei-200-250 g Sahne, sestärke dazugeben, kurz unterrühren. 250 g Erdbeeren, etwas Zucker, Rundes Backblech (etwa 20-25 cm Ø) mit

> Weinempfehlung Weingut Faber, Gutedel Eiswein

nach Wunsch 1 Passionsfrucht







www.freiburger-marktkalender.de



Sellerieknolle am Stück gegart

Vier bis sechs Portionen

Sellerieknolle 1 kg Gewicht,

500 g Rosenkohl, 250 g Stein-

champignons oder Kräuter-

Topping: Pesto (Petersilie,

Hollandaise oder zerlassene

Haselnüsse, Olivenöl).

Butter mit Haselnüssen

Weinempfehlung

Weingut Weishaar,

Chardonnay ***

Salz, Pfeffer

Olivenöl, grobes Salz, Zitronensaft,

seitlinge, eine Handvoll Cranberrys,

ellerieknolle mit einer Gemüsebürste putzen, waschen (nicht schälen!), mit Olivenöl und grobem Salz rundum einreiben, Knolle auf ein Stück Alufolie legen, im Backofen (mittlere Einschubleiste, keine Umluft) bei 190 Grad 3 Std. garen. Sellerieknolle aus dem Backofen nehmen, in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Pilz-Gemüse-Potpourri: Rosenkohl putzen, in Scheibchen schneiden, zusammen mit Pilzen (Champignons oder Kräuterseitlinge) in einer Pfanne kurz angebraten, etwas Wasser angießen, salzen und pfeffern, den Deckel auf die Pfanne geben und das Gemüse knackig fertig garen. Zum Schluss eine Handvoll Cranberrys dazugeben.

Topping: Pesto aus glatter Petersilie, gerösteten Haselnüssen und Olivenöl. Alternativ eine Hollandaise oder zerlassene Butter mit gehackten und gerösteten Haselnüssen.



Sauerkraut-Tarte

raut rund 20 Min. mit Lorbeerblatt, einem Schuss Weißwein und ein paar angedrückten Wacholderbeeren köcheln. Kraut in ein Sieb abschütten und ausdrücken, auf einem Brett kleinschneiden. Schalotte in dünne Scheiben schneiden und unter das Kraut mischen. Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen, grob raspeln und zum Kraut geben.

Frischkäse mit Milch, Eier und Sahne verguirlen. Geriebenen Käse und gehackten Dill dazugeben, salzen und pfeffern. Kraut zu dieser Masse geben, vermischen, TL Kümmel dazugeben.

Tarte-Form (ca. 28 cm Ø) mit Butter einfetten, Teigplatte in die Form legen, an den Rändern etwas andrücken, Sauerkrautmasse hineinfüllen und gleichmäßig verteilen.

Die Form kommt in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (Gitterrost, unterste Einschubschiene), nach etwa 1 Std., wenn sie oben leicht gebräunte Stellen zeigt, ist sie fertig. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und lauwarm servieren. Beilage: Feldsalat.

Topping: Lauwarme Tarte mit dünn geschnittenen Scheiben geräuchertem oder gebeiztem Lachs belegen.

www.freiburger-marktkalender.de

Vier Portionen

Tarte- oder Quicheteig von der Rolle (gesalzen, nicht gezuckert!) 800 g Sauerkraut (Füllmenge, nicht das Abtropfgewicht), frisch oder aus der Dose, 1/8 I trockener Weißwein, 1 Lorbeerblatt, ein paar Wacholderbeeren, 1 Schalotte, ½ Bund Dill, 1-2 süßliche Äpfel. 100 a Frischkäse. 50 a geriebener Parmesan. 100 ml Milch, 200 g Sahne, 3 Eier, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, 100 g dünn aufgeschnittener geräucherter oder gebeizter Lachs, Feldsalat

Weinempfehlung Weingut Bercher, Burkheimer Riesling



Pilaw-Reis mit Wurzelgemüse

urzelgemüse (Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Rübe, Sellerieknolle, Topinambur) putzen, in Stifte schneiden und dann in etwas Öl kräftig anbraten

Gemüsezwiebel in Streifen schneiden. Ingwer fein würfeln, beides in etwas Öl sanft glasig dünsten und zum Gemüse geben, mit Kreuzkümmel (Pulver o. gemörsert), Currypulver, Chiliflocken, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe dazugegeben, alles umrühren, bei geschlossenem Deckel ¼ Std. bei sanfter Hitze schmoren, bis das Gemüse weich mit Biss ist. Mit einem Kochlöffel ab und zu umrühren.

Reis: Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Rosinen und Safranfäden hineingeben, 2-3 Min. köcheln, den zuvor in einem Sieb mit kaltem Wasser abgebrausten Reis dazugeben, umrühren, mit geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme 20 Min. ausguellen lassen, Kokosmilch dazugeben. Mandelstifte ohne Fett hellbraun rösten und unter den Reis mischen. Dip: Joghurt mit fein geschnittener Minze, Chilipulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Vier Portionen

1 kg Wurzelgemüse (Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Rübe, Sellerieknolle, Topinambur), 1 Gemüsezwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, je 1 gestrichener TL Kreuzkümmel- und Currypulver sowie 2-3 Prisen Chiliflocken. Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, ½ I Gemüsebrühe, Öl zum Anbraten

250 g Langkornreis, 50 g Rosinen, 1 Döschen Safranfäden, ½ I Gemüsebrühe, 50 g Mandelstifte, 1 kleine Dose Kokosmilch

1 Becher Joghurt, 1 Bund frische Minze, Salz, Pfeffer, Chilipulver

Weinempfehlung

Weinaut Lämmlin-Schindler. Gewürztraminer VDP 1. Lage



Gefüllte Kartoffelküchle

artoffeln schälen (große halbieren o. vierteln), in reichlich Wasser weich | Vier Portionen kochen, abschütten, 5 Min. im heißen Topf ohne Deckel ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss würzen. Fein gehackte Petersilie, 1 gehäuften EL Mehl, 1 Ei, geriebener Parmesan zugeben und alles vermengen.

Füllung: Kräuter und geröstete Nüsse fein hacken, im Mörser mit einem Schuss Olivenöl zerstoßen. Knoblauch und Zwiebeln dünn schneiden, andünsten, zugeben.

Küchle: 2 gehäufte EL Kartoffelmasse mit den Händen formen, in der Mitte eine Kuhle eindrücken, 1 TL Füllung hineingeben. Ränder zusammendrücken, zwischen den Handflächen rollen und leicht flach drücken. In heißer Butter auf beiden Seiten jeweils rund 5 Min. gold-

Beilage: Feldsalat mit in Würfel geschnittener, vorgekochter Rote Beete (wenige Min. in Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern) und Granatapfelkernen.

800 g halbfest kochende Kartoffeln, 1 gehäufter EL Mehl 1 Ei, 200 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ein paar Stängel glatte Petersilie

1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Majoran, Koriander, Estragon), etwas Olivenöl, 100 g geröstete Hasel- oder Walnüsse, Knoblauch, Zwiebeln

Butter zum Braten

Feldsalat, gekochte Rote Beete Granatapfelkerne

Ϊ Weinempfehlung

Schlossgut Ebringen, Chasselas S



www.freiburger-marktkalender.de



www.freiburger-marktkalender.de





ISBN 978-3-7930-5192-3 € 19,90



www.freiburger-marktkalender.de





Grünkohl



Forelle mit Rote Beete











DEZEMBER

Sellerieknolle gegart



as koche ich heute bloß? Keine zündende Idee? Dann ab auf den Münstermarkt, dort gibt es jede Menge Leckereien für den Kochtopf. Hans-Albert Stechl hat zwölf Rezepte mit Zutaten vom Markt ausgesucht. Mit seinen Kochanleitungen ohne Firlefanz gelingt jedes Gericht. Martin Schärli präsentiert dazu jeweils die passende Weinbegleitung.

Nutzen Sie die Monatsrezepte als Sammelkarten zum Ausschneiden, Zudem gibt es viele weitere Rezepte als Downloads auch in Englisch und Französisch unter www.freiburger-marktkalender.de

Guten Appetit · Enjoy your meal · Bon appétit!







JULI Mousse mit Beeren





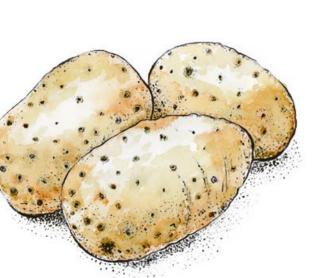






SEPTEMBER

Gefüllte Kartoffelküchle



OKTOBER

Pilaw-Reis mit Wurzelgemüse



NOVEMBER

Sauerkraut-Tarte



DEZEMBER

Sellerieknolle am Stück gegart

