

Sellerie aus dem Ofen mit Johannisbeerholz (Idee Micha Schäfer)



1 schöne, nicht zu große Knolle Sellerie
Handvoll frische Zweige vom schwarzen
Johannisbeerstrauch (roter funktioniert
nicht), grob zerkleinert
1l geschmacksarmes Rapsöl oder
Sonnenblumenöl, o.ä.
Salz
gute Creme Fraiche

Die Holzweige mit Blättern mit dem Öl
bedecken und über Nacht auf 70 Grad
warmhalten. (z.B. in einem Sous Vide Becken,
oder im Ofen. Wenn der Ofen nicht so genau
die Temperatur halten kann, mal auf 60 fallen
sollte zwischendrin, ist das nicht so schlimm,
nur nicht über längere Zeit über die 70°C
kommen).

Den Sellerie sauber schrubben, auf der
Wurzelseite eine Stelle zum Hinstellen
schneiden (und dabei den „unputzbaren“ Teil
entfernen) nicht schälen, sondern mit frischem
Rapsöl und Salz „massieren“.

Bei 180 Grad 1-2 Stunden, dann bei 210 Grad 15 Minuten im Ofen garen. (Wahlweise gibt es auch
Rezepte, die 3 Stunden bei 160 Grad empfehlen – ausprobieren. Persönlich finde ich, darf die Knolle
hier mal weich sein statt bissfest).

Sellerie aus dem Ofen nehmen und zurechtschneiden. Mit dem abgegossenen aromatisierten
Johannisbeer-Öl marinieren und salzen. Mit einem Klecks Creme Fraiche (hochklassiges Produkt beim
Käseladen des Vertrauens erstehen) servieren.

Wahlweise mit etwas Pulver aus der schwarzen Johannisbeere und Blüten/Grün garnieren.

Geschmorte Karotte „Vadouvan“ (Idee von David Humm)



Möhren mit Grün

Nicht zu geizig: Schweineschmalz (alternativ: Ghee, Margarine (wenn es vegan sein muss) oder Butterschmalz)
etwas Togarashi (japanisches Chiligewürz) und Salz

Für das Vadouvan -Öl:

200 ml Traubenkern- oder Rapsöl

ca. 10 g Vadouvan

7-8 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, das Öl auf 70 °C erhitzen, Knoblauch und Vadouvan dazu und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Abseihen und in den Kühlschrank damit. Sollte gut zwei Wochen halten.

Für die Brunnenkressesauce:

Zusammen 250gr Grün: Brunnenkresse, Spinat und/oder mit anderem würzigen Grün was weg

muss mischen, Giersch, Spitzkohlreste, usw.

10 g Vadouvan-Knoblauch-Öl

Salz, evtl. wenig Senf & Zucker

Schafsjoghurt mit etwas Salz & weißem Pfeffer vermengt

Die Möhren waschen und putzen. Das Grün nicht zu knapp abschneiden und ein paar feine Blättchen aufheben. Die Möhren in einer Pfanne im Schweinefett schwenken und auf ein Backofengitter, das auf einem Blech steht, ablegen. Im Backofen bei 200°C etwa 30-45 Minuten backen (je nach Möhrengroße), bis die Möhren leicht bräunen und schrumpelig werden (aber noch nicht verbrennen). Wenn die Möhren fertig sind, mit dem Vadouvan-Öl bepinseln und warmhalten.

Den Spinat & die Brunnenkresse waschen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. In Eiswasser abkühlen und im Mixer langsam zerkleinern. Sollte die Masse zu stückig sein, löffelweise Eiswasser zugeben, bis eine schöne, dickflüssige Masse entstanden ist. Dann das Öl einarbeiten, bis es emulgiert (evt. mit etwas Senf helfen) und alles mit Salz & etwas Pfeffer abschmecken.

Auf den Tellern die Sauce und den Joghurt anrichten, Karotte(n) darauflegen, mit Salzkristallen und dem Togarashi bestreuen und mit den feineren Zweigen des Möhrengrüns garnieren.

Rote Bete mit Mango-Relish und Schafskäse-Kürbiskerncrumble



Rote Bete
Etwas Öl und Kümmel und Fenchelsaat
1 Mango
Piment d'Espelette, Salz, evt. etwas Limettensaft
Schafskäse (bröckeliger)
Kürbiskerne, evt. „gebrannte“ Kürbiskerne (mit Karamell ummantelt, wie gebrannte Mandeln)
Kürbiskernöl
Knoblauch, evt. etwas Honig

Rote Bete gründlich abscrubben, trockenen und mit Öl, Salz und Kümmel&Fenchelsaat „massieren“. Im Ofen bei 180°C backen (je nach Größe der Wurzeln irgendwas zwischen einer und zwei Stunden. Bete soll noch bissfest sein). Auskühlen lassen, schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Mango schälen und in Miniwürfel scheiden (etwa 2-3 Millimeter Kantenlänge), wenn die Mango noch etwas unreif ist, ein Drittel des

Fruchtfleisches pürieren und unter die restlichen Würfel heben. Gewünschte Säure mit Limettensaft einstellen und nicht zu geizig mit dem Piment d'Espelette würzen.

Schafskäse mit Fingern (oder einer Gabel) „krümeln“. Knoblauch abziehen und pressen, Kürbiskerne rösten und grob hacken. Mit Schafkäse/Knoblauch vermengen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Vorsichtig vermengen, damit die „krümelige“ Struktur erhalten bleibt.

Zum Anrichten die rote Bete-Scheiben auffächern, leicht salzen und Mango-Relish und Schafskäsecrumble getrennt daneben legen.