Sommerliches vom Gemüsebauernhof Flucher-Plaschg in Straden

www.flucher-plaschg.at

Rhabarber-Spargel-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg grüner Spargel
300 g Rhabarber
1 Zitrone (Abrieb)
2 Esslöffel Honig
100 ml Spargelsud (vom Kochwasser)
2 Esslöffel Rapsöl
2 Esslöffel Paradeiseressig
4 keine Mozarellabällchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, von den Blättern befreien und die Enden abschneiden. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 2 Esslöffel leicht erwärmten Honig und etwas Zitronenabrieb vermischen und für 15 Minuten mariniert lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Spitzen ca. 5 cm lang abschneiden. Die übrigen Stangen in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden und alle zusammen für ca. 5 Minuten in gesalzenes kochendes Wasser geben.

Danach 100 ml vom Spargelsud extra stellen.

Den Spargel mit eiskaltem Wasser abschrecken.

Beim Rhabarber den überschüssigen Honig abgießen und zur Seite stellen.

Den Rhabarber zusammen mit dem Spargelsud in einen Topf geben und ganz kurz aufkochen. Der Rhabarber soll dabei noch knackig bleiben.

Die Spargelstücke zusammen mit dem Rhabarber anrichten, die Mozarellabällchen vierteln und dazugeben. Mit Rapsöl, dem übrigen Honig und Paradeiseressig anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zucchini 2 Finger dick
1 Rolle Ziegenkäse schnittfest (kühlschrankkalt)
8 Zweige Rosmarin
Rapsöl
Salz
Pfeffer
1 Esslöffel Honig

Für den Paradeisersalat:

500 g Paradeiser
Rapsöl
Paradeiseressig
Salz

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und mit der Schneidemaschine längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit wenig Salz vorsichtig einreiben und 8 Minuten ruhen lassen. Danach die Scheiben mit Küchenrolle trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Zucchinischeiben auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, sodass sie noch nicht stark bräunen. Danach die Scheiben abkühlen lassen.

Für den Paradeisersalat die Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden. Mit Essig und Öl marinieren und mit Salz würzen.

Den Ziegenkäse in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden.

Jeweils 2 Zucchinischeiben kreuzweise aufeinanderlegen und 1 Ziegenkäsescheibe in der Mitte platzieren und leicht pfeffern.

Die überstehenden Teile der Scheiben über der Ziegenkäsescheibe zusammen legen und leicht andrücken.

Die Päckchen in der Pfanne nochmals kurz auf jeder Seite anbraten und abkühlen lassen. Noch lauwarm mit etwas Honig beträufeln und mit je einem Rosmarinzweig garnieren.

Den Paradeisersalat anrichten und je Portion 2 Zucchini-Päckchen dazugeben.

Gegrillter Knollenfenchel mit Orangen-Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

2 Knollenfenchel faustgroß
Rapsöl
Salz

Für die Vinaigrette:

2 Bio-Orangen (Abrieb & Saft)
40 ml Balsamessig hell
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Knollenfenchel waschen, trocken tupfen, feines Blattgrün entfernen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fenchel-Scheiben auf jeder Seite ca. 4-5 Minuten anbraten. Natürlich ist die Zubereitung auch am Grill möglich.

Für die Vinaigrette die Orangen heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 Esslöffel Orangensaft, Essig und etwas Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich das Salz gut aufgelöst hat. Nun das Rapsöl einrühren. Mit Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken und den gegrillten Knollenfenchel damit beträufeln.

Sommerliche Erdbeercreme

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Erdbeeren
250 g Mascarpone
250 ml Schlagobers
1 Bio-Zitrone (Saft & Schale)
3,5 Teelöffel Puderzucker
4 Blätter Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und von den Stielen und Blättern befreien.

Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit einem Spritzer Zitronensaft und 1,5 TL Puderzucker pürieren und zur Seite stellen.

Die andere Hälfte der Erdbeeren vierteln.

Mascarpone zusammen mit Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft und 2 TL Puderzucker glattrühren. Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Das Erdbeerpüree in Schalen anrichten und aus der Mascarpone-Masse Nockerln formen und auf dem Püree platzieren. Mit den geviertelten Erdbeeren und je einem Zitronenmelissenblatt pro Portion garnieren.

Bezahlte Anzeige

KOMM IN DIE LEHRGÄNGE!

Lehrgang Gemüsebau

- Du bist motiviert und möchtest deine Zukunft in deine eigene Hand nehmen?
- Du interessierst dich für den Anbau von Gemüse und Kräutern?
- „Regional“ und „saisonal“ sind für dich keine leeren Schlagwörter?
- Du suchst ein zweites Standbein für deinen Betrieb?
- Du interessierst dich für eine Ausbildung mit einem hohen Anteil an Praktischem Unterricht?
- Du möchtest andere junge Gemüsebauern und -bäuerinnen kennenlernen und mit ihnen Netzwerken?
- Du bist über 18 Jahre alt, hast bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen?

Dann melde dich bei uns in der weiterführenden Fachschule für Gemüsebau!

Information und Anmeldung ab sofort!
Gartenbauschule Großwilfersdorf | 8263 Großwilfersdorf 147 | Tel.: 03385/670 | lfsgrossw@stmk.gv.at | www.growi.at

Growi.at LERNEN & WACHSEN

Das Land Steiermark
Lebensressort