Safran in der Küche





Stiefingtaler Safran

Seit 2014 wird an der Fachschule Neudorf Safran angebaut, ein Schulprojekt, das in der Region und darüber hinaus große Beachtung findet. Im Oktober ist Erntezeit. Die Blüten werden händisch gepflückt und die leuchtend roten Fäden sorgfältig von der Blüte getrennt. Ein schonender Trocknungsvorgang ist für die Qualität des edlen Gewürzes Voraussetzung.

Wie wird Safran in der Küche richtig eingesetzt?

"Backe, backe Kuchen … Safran macht den Kuchen gehl" Die Zeiten als Ei-Ersatz sind längst vorbei! Mit Safran zu kochen will gelernt sein. Wichtig dabei ist "Weniger ist mehr". Safran sollte sehr sparsam eingesetzt werden, da der Geschmack sonst zu intensiv wird. Safranfäden vor dem Kochen bei maximal 40 Grad einige Minuten im Backrohr erwärmen. Safran in Wasser oder in der Flüssigkeit, die im Rezept angegeben ist, einlegen, zugedeckt eine Stunde ziehen. Inhaltsstoffe des Safrans sind wasserlöslich, Beigabe erst am Ende der Kochzeit. Beim Mitkochen verlieren die Safranfäden Schritt für Schritt an Intensität und Aroma.

Safran hat als Wundermittel große Bedeutung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in Ayurveda. Safran wirkt anregend auf Blutkreislauf, Stoffwechsel, verdauungsanregend, beruhigend.

Geflügelpalatschinken mit Safransauce

Zutaten:

Palatschinken:

100 g Mehl ¼ l Milch 2 Eier Salz

Fülle:

200 g Geflügelfleisch 2 Eiweiß ¹/s l Obers Gewürze, Kräuter und Salz 200 g Spinat 400 g Hühnerbrüste

Safransauce:

¼ l Weißwein
Safran
1 kleine Zwiebel (in Ringe geschnitten)
¼ l Rindssuppe
¼ l Schlagobers
40 g Butter
30 g Mehl
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Eiern, Salz 6 dünne Palatschinken backen.

Das rohe Geflügel (leicht angefroren) fein faschieren, mit dem Eiweiß und Obers, Salz, Gewürzen und Kräutern zu einer glatten Masse (Farce) verarbeiten, kaltstellen.

200 g Blattspinat blanchieren, kalt abschrecken, 400 g Hühnerbrüste in dickere Streifen schneiden, gut würzen.

Ausgekühlte Palatschinken mit Geflügelfarce bestreichen, mit Blattspinat belegen, Hühnerstreifen am unteren Drittel auflegen, etwas Farce über das Fleisch geben und einrollen. In Alufolie eindrehen, beide Enden gut zudrehen, im heißen Fond oder Wasser mind. 20 min. ziehen lassen, auswickeln, schräg aufschneiden und auf Safransauce anrichten.

Safransauce:

Weißwein, Safran und Zwiebel aufkochen und einreduzieren lassen. Mit Rindssuppe aufgießen und abseihen. Schlagobers dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die flüssige Butter mit dem Mehl verrühren, die Sauce damit binden, nochmals kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Petersilie abschmecken.



Saibling im Zucchinimantel mit Safranmayonnaise

Zutaten:

200g Saiblingsfilet, entgrätet, enthäutet 1 Eiklar 100 g Creme fraiche Salz, weißer Pfeffer 1 TL Zitronenschale abgerieben 1 Prise Muskatnuss 3 abgezupfte Dillzweige

Zubereitung:

Fischfilet in Würfel schneiden und 30 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen. Mit den restlichen Zutaten im Standmixer glatt mixen und abschmecken. Ev. mit dem Pürierstab nacharbeiten, bis die Masse richtig glatt ist.

Zucchini ca. 1 – 1.5 mm dünn mit einer Aufschnittmaschine schneiden, jeweils 1,5 cm Streifen abschneiden (mit Schale), den Mittelteil beiseite geben (für sehr helles Zucchinigemüse am nächsten Tag), die Streifen mit der Schale auf eine Frischhaltefolie überlappend legen (ca. 0,5 cm überlappen lassen, die Zucchinihaut soll nach unten schauen, insgesamt eine Fläche von ca. 20x25 cm auslegen, Fischfarce quer zur Zucchinischale aufdressieren (mit dieser Menge kann man ca. 2 Röllchen produzieren), dann mit Hilfe der Folie einrollen (aber nicht die Folie miteinrollen), mit der Frischhaltefolie verschließen. mit Alufolie umwickeln und verschließen, im Wasserbad bei 80°C ca. 40 min. garen. Die Farce verträgt keine direkte Hitze.

Vorsichtig aus der Folie wickeln und vorsichtig aufschneiden und gefällig mit Safranmayonnaise anrichten.

Dazu passt z.B. Couscous, Erbsenmousse.

Safranmayonnaise:

2 Eidotter 1 TL Dijon-Senf 300 ml Sonnenblumenöl 2 EL Weißweinessig 100 ml Orangensaft 1 EL Olivenöl ½ TL Safranfäden 1 Prise Chili (fäden) 1 Spritzer Limettensaft

Zubereitung:

Eigelbe mit dem Senf verrühren und anschließend mit einem Stabmixer das Sonnenblumenöl einarbeiten. Das Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen und immer nur so viel Öl einarbeiten wie die Masse aufnehmen kann. Arbeitet man hier zu schnell, trennt sich die Mayonnaise.

Die fertige Mayonnaise mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer abschmecken. In einem kleinen Topf den frisch gepressten Orangensaft mit Olivenöl vermengen und leicht erhitzen. Safran und Chilifäden hinzugeben. Auf etwa 1/3 der Gesamtmenge reduzierend kochen. Abkühlen lassen und unter die Mayonnaise ziehen. Noch einmal abschmecken.



Stiefingtaler Safrankonfekt

Zutaten:

100 g Butter 75 g Staubzucker 200 g weiße Kuvertüre 250 g Kokosette 4 EL Grand Marnier Vanillezucker Orangenschale 1 TL Stiefingtaler Safran

Zubereitung

Einige Fäden Stiefingtaler Safran in Grand Marnier auflösen, Kuvertüre schmelzen, Butter, Zucker schaumig rühren, mit den restl. Zutaten vermischen, gut durchziehen lassen, kleine Kugel formen und in Kokosette wälzen, kühl lagern.



<u>Zutaten:</u>

100 g Kochschokolade
4 Eier
150 g weiche Butter
150 g Zucker
100 g Weizenmehl
100 g geriebenen Walnüsse
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
200 g abgetropfte Kirschen
aus dem Glas
eine Messerspitze Safran
(im Mörser zermahlen)
eine Messerspitze
Tonkabohne

Zubereitung:

Butter mit Zucker schaumig schlagen und die Eier nacheinander unterrühren. Die geschmolzene Schokolade langsam beigeben. Das Mehl mit den Nüssen, dem Backpulver, dem Zimt, dem Safran und der Tonkabohne vermischen, in die Masse sieben und unterheben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backwanne geben und mit den Kirschen belegen. Bei 180 Grad Ober Unterhitze ca. 40 Minuten backen.