

SANDRA LONGINOTTI

KRÄUTERFRISCHES KULINARIUM

/

MEDITERRANE REZEPTE
FÜR BALKONGÄRTNER

FOTOGRAFIEN VON MARINO VISIGALLI

VERLAG ANTON PUSTET

INHALT

/

9 / EINLEITUNG

15 / ZWIEBEL

31 / GROSSE KAPUZINERKRESSE

47 / BORRETSCH

65 / ROSE

81 / ARTISCHOCKE

99 / LAVENDEL

115 / STIEFMÜTTERCHEN

131 / PARÁKRESSE

149 / CHRYSANTHEME

163 / WILDER FENCHEL

179 / BALSAM-SPRINGKRAUT

193 / ROSMARIN

209 / BEGONIE

223 / AMARANT

239 / REZEPTINDEX

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2016 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

© by Nomos Edizioni, 2016. First published in Italian language in 2016
by Nomos Edizioni. Original Italian title: Home Kitchen Garden.
Orto in città: botanica, cucina e lifestyle.

Redaktion: Laura De Tommasi
Grafik: A+C
Texte und food styling: Sandra Longinotti
Fotos: Marino Visigalli
Ausstattung: Marino Visigalli e Sandra Longinotti
Lektorat: Martina Schneider
Übersetzung: Andrea Graziano di Benedetto
Produktion: Nadine Löbel

ISBN 978-3-7025-0837-1

www.pustet.at



EINLEITUNG

/

Dieses Buch ist für alle. Es ist für die, die nicht die Zeit oder den Platz haben, um Pflanzen anzubauen, aber auch für diejenigen, die keinen grünen Daumen haben oder keine Meisterköche sind – solange sie nur Pflanzen mögen und die gute, einfache Küche schätzen. Denn alles in diesem Buch ist einfach: sei es, eine Zwiebel zum Blühen zu bringen oder eine außergewöhnliche Suppe zu kochen. Es geht um die Freude beim Anblick einer Blume und beim Teilen einer ungewöhnlichen, aber einfachen Sache mit Freunden, wie etwa eine Artischockenblüte, ein mit Rosenblättern verfeinerter Kuchen oder ein mit einem Rosmarinzwieg geschmackvoll hergestelltes Platzschildchen.

Die Idee zu diesem Buch entstand vor Jahren in Savona, als ich zufällig in einem Feld blühender Zwiebeln stand. Der Anblick war so schön und außergewöhnlich, dass ich daran denken musste, wie unbekannt diese Blüten sind, während wir die Zwiebel – in der so viel Schönheit steckt – so gut kennen und wissen, was wir in der Küche aus ihr machen können. Ich stellte mir die Zwiebelblüten inmitten anderer duftender, bunter Blumen vor. Und ich war sicher, dass sie sich auch auf dem Tisch oder in Gerichten gut machen würden. Also brachte ich einige Zwiebelblüten zu Marino Visigalli, dem Fotografen, mit dem ich bereits Hunderte von Beiträgen für Kochzeitschriften gemacht habe. Es sollte nicht einfach nur um Küche und Gartenbau gehen, sondern es sollte ein Zusammenspiel der Eindrücke sein, kleine Ideen für Gerichte, kreative Basteleien und einfache Anleitungen, um auch in der Stadtwohnung naturverbunden zu leben, wo der Raum begrenzt ist. Vielleicht strahlt genau deshalb ein blühender Balkon so viel Freude aus. Und diese können Sie auf Ihren Tisch und in Ihr Essen bringen. Denn ein Blatt oder eine Blüte, die Sie selbst gezüchtet haben, ist immer etwas Besonderes.

DER ZWECK DIESES BUCHES

Was ich Ihnen mit diesem Buch zeigen möchte, ist mehr als nur, wie man Pflanzen im Blumentopf großzieht, wie man Blumen zum Kochen benutzen kann oder hübsche Platzschildchen herstellt. Was ich Ihnen zeigen möchte, ist:

Die Freude am Mischen.

Ich habe 14 Pflanzen ausgewählt, die Sie in einem Blumentopf auf dem Balkon züchten können. Eine Wachsbohnenpflanze, die sich mit einer blauen Waldrebe hochrankt, ist ungewöhnlich schön, genauso wie eine von einem aufgehängten Topf mit Kapuzinerkresse herabhängende blaue Kirschtomatenpflanze oder wie Borretsch, der sich einen Topf mit einer weißen Petunie teilt ...

Die Schönheit der Einfachheit.

Sie können Pflanzen benutzen, um Ihre Gerichte leckerer oder Ihren Tisch schöner zu gestalten, in einem

uneingeschränkten Austausch zwischen Balkon und Wohnung. Blüten und Blätter sind nicht mehr nach draußen verbannt, sondern verschönern drinnen Ihre Tischdeko und fügen Ihren Gerichten Duft und Geschmack hinzu.

Das Zusammenspiel zwischen Garten und Küche.

Der zum Nutzgarten umgewandelte städtische Balkon kann wertvollen Ertrag liefern, der bereits in kleinen Mengen als Gewürz verwendet werden kann. Oft genügt eine Blüte, um ein außergewöhnliches Gericht, oder ein Blatt, um ein ungewöhnliches Platzschildchen zu zaubern.

Die Vorteile des Anbaus im Topf.

Einen Blumentopf können Sie beliebig umstellen, damit Sie die Blütenpracht genießen können. Und wenn die Temperaturen sinken, können Sie die Blumentöpfe in die Wohnung oder ins Gewächshaus holen, sodass die Pflanzen durch den Winter kommen.



ESSBARE BLÜTEN IN GERICHTEN

1. Die Rezepte in diesem Buch sind streng mit der im Kapitel genannten Pflanze umzusetzen. Um Missverständnissen vorzubeugen, ist dem gebräuchlichen Namen die botanische Bezeichnung beigelegt (z.B. Brunnenkresse / *Tropaeolum majus* L.). Achten Sie darauf, die richtige Pflanze zu verwenden, da Unterarten derselben Gattung unter Umständen nicht genießbar sein könnten.
2. Wenn Sie die Pflanzen nicht selbst auf dem Balkon züchten, gehen Sie sicher, dass sie zum Verzehr angebaut und nicht mit Pestiziden behandelt wurden.
3. Pflücken Sie die Blüten, sobald sie aufgeblüht sind, da schmecken sie am besten (für einige Arten mit Blüten, die nur einen Tag leben, ist dies der einzig mögliche Zeitpunkt).
4. Vergewissern Sie sich, dass sie keine Insekten enthalten; lassen Sie die Blüte eine Weile liegen, um sicherzugehen.
5. Für gewöhnlich entfernt man Stempel und Staubblätter (Stamen). Bei größeren Blüten wird auch der Kelch entfernt, wobei es sich bei größeren Blumen wie etwa Rosen empfiehlt, auch den weißen, bitteren Teil am Ansatz der Blütenblätter zu entfernen. Kleinere Blüten wie etwa die des Wilden Fenchel kann man ganz essen, nachdem man sie mit einer Schere von den Stielen getrennt hat.
6. Blumen sind recht empfindlich. Um sie abzuwaschen, kurz in kaltes Wasser tauchen und auf einem sauberen Handtuch oder auf Küchenrolle trocknen lassen.

FAQ

Ich habe keinen Balkon, kann ich dieses Buch trotzdem benutzen?

Dieses Buch handelt nicht nur vom Anbau im Blumentopf, es gibt viele Ideen für essbare Pflanzen, die im Handel erhältlich sind.

Sie können auch auf der Fensterbank Pflanzen mit wenig ausgeprägtem Wurzelapparat anbauen (etwa Stiefmütterchen), die sich mit kleineren Blumentöpfen zufriedengeben.

Sind die Rezepte schwer nachzukochen?

Die Rezepte sind allesamt leicht und generell schnell zuzubereiten. Auch das Foodstyling ist ohne großen Aufwand nachzumachen. Oft kann es hilfreich sein, den einen oder anderen Schritt vorzubereiten, damit mehr Zeit bleibt, um den Tisch zu decken und sich um die Gäste zu kümmern!

Warum werden die lateinischen Namen genannt?

Um Missverständnissen vorzubeugen, da Unterarten derselben Gattung unter Umständen nicht genießbar sind.

Bei mir sterben sogar Kakteen, sollte ich es lieber bleiben lassen?

Misserfolge sind oft übertriebener Fürsorge geschuldet. Man will Gutes tun, übertreibt es aber und erreicht damit das Gegenteil. Zu viel Wasser kann fatal sein, vor allem wenn die Pflanze einen Übertopf hat, der überschüssiges Wasser daran hindert, abzulaufen; dann faulen die Wurzeln. Wenn möglich, entfernen Sie Übertöpfe oder entleeren Sie sie nach dem Gießen. Legen Sie immer eine Schicht Kieselsteine oder Ton auf dem Boden des Pflanzgefäßes aus, um einen guten Abfluss zu schaffen. Befolgen Sie außerdem die Ratschläge zum Anbau für jede Pflanze; Sie finden sie sowohl in der tabellarischen Kurzbeschreibung als auch in den Kapiteln „Im Blumentopf“. Sie werden sehen, dass das alles gar nicht so schwer ist.

Ich habe einen kleinen Balkon, wie viele Pflanzen kann ich anbauen?

In der tabellarischen Kurzbeschreibung unter „im Blumentopf“ finden Sie zwei Werte: Der erste Wert gibt den

Mindestdurchmesser an, der der Pflanze erlaubt, sich qualitativ voll zu entwickeln; der zweite Wert gibt den optimalen Durchmesser für ein quantitativ erschöpfendes Wachstum und folglich reicheren Ertrag der Pflanze an. Messen Sie Ihren Balkon ab, um sich für den passenden Blumentopf zu entscheiden.

Ich habe einen kleinen Garten, muss ich diese Pflanzen trotzdem im Blumentopf anbauen?

Wenn Sie die Möglichkeit haben, die Pflanzen im Erdboden anzubauen, werden Sie mit Pflanzen wie Artischocken oder Amarant natürlich bessere Ergebnisse erzielen als in Blumentöpfen. Bei Pflanzen mit kleinerem Wurzelapparat, wie etwa der Kapuzinerkresse, wird der Unterschied weniger auffallend sein. Denken Sie daran, dass Sie Pflanzen, die unsere Wintertemperaturen nicht vertragen, zum Überwintern in die Wohnung holen; dies gilt vor allem für ausdauernde Pflanzen, die wie einjährige angebaut werden.

Woran erkenne ich, wann ich eine Pflanze umsetzen muss?

Warten Sie nicht, bis die Wurzeln aus den Löchern im Blumentopf herausragen; holen Sie die Pflanze vorsichtig aus dem Topf und sehen Sie nach. Wenn die Wurzeln den Rand erreicht haben, ist es Zeit, ihr mehr Platz zu geben. Topfen Sie mehrmals um, den Durchmesser jeweils um 2 cm vergrößernd, mehr nicht. Das häufige Umpflanzen ist zeitaufwendig, aber die Geschwindigkeit, mit der Sie die Pflanze zum Wachsen anregen, wird Ihre Mühen belohnen.

Kann ich ausdauernde Pflanzen im selben Topf lassen, wenn sie zu wachsen aufgehört haben?

Wenn Sie den Raum einschränken wollen und der Blumentopf den empfohlenen Durchmesser erreicht hat, brauchen Sie die Pflanze nicht jedes Jahr umzutopfen. Im Frühling ist es jedoch wichtig, sie mit frischer Energie zu versorgen:

Holen Sie sie aus dem Topf, wenn sie zu treiben beginnt und entfernen Sie abgestorbene schwarze Wurzeln. Waschen Sie die Töpfe aus und bürsten Sie mit einer harten Bürste sämtliche Kalkreste ab, die das Gusswasser hinterlassen hat. Entfernen Sie die äußere Erde, ohne die Pflanze zu verletzen; fügen Sie neue, angereicherte Erde hinzu. Auch hier ist es wichtig, Maß zu halten und nicht zu überreihen; es ist besser, nicht zu viel zu düngen, als zu riskieren, die Pflanze zu verbrennen.

Wo finde ich zum Verzehr geeignete Pflanzen?

Während Kräuter leicht zu bekommen sind, kann eine unbehandelte Rose durchaus schwer erhältlich sein. In der Regel findet man sie auf dem Wochenmarkt bei guten Gärtnereien (vergewissern Sie sich immer, dass die Pflanzen zum Verzehr bestimmt sind!); das Beste aber wird sein, sie von der Saat auf selbst anzubauen. Sie werden die Befriedigung haben, selbst zu ernten, und die Sicherheit, zu wissen, unter welchen Bedingungen die Pflanzen gewachsen sind – es ist ein bisschen, wie eine Torte selbst zu backen: Sie wissen, aus welchen Zutaten sie zubereitet ist.

Wo finde ich zum Verzehr geeignete Blüten?

Sie können sie beim Gemüsehändler Ihres Vertrauens bestellen, in gut ausgestatteten Supermärkten finden oder bequem online beziehen.

Ich habe eine wunderschöne Kapuzinerkresse geschenkt bekommen. Kann ich sie für Salat verwenden?

Nein. Die Pflanze ist sehr wahrscheinlich bei einem Floristen gekauft und dort mit Pestiziden behandelt worden. Essen Sie niemals Blumen oder Blätter, deren Ursprung Sie nicht mit Sicherheit kennen: Die Pflanzen müssen ausdrücklich zum Verzehr angebaut worden sein.

Wenn eine Blume essbar ist, heißt das, dass ich alles von ihr essen darf?

Nicht immer, siehe „Essbare Blüten in Gerichten“ auf S. 11.

Kann ich dieses Buch das ganze Jahr über benutzen?

Sicher können Sie das, auch wenn nicht alle Pflanzen und ihre essbaren Teile das ganze Jahr über vorhanden sind. Die wachstumsreichste Zeit ist natürlich von Frühling bis Sommer, aber in diesem Buch finden Sie auch immergrüne Pflanzen, die im Herbst und Winter blühen.

DANKSAGUNG

Mein Dank geht an Paolo und Marco Gramaglia, die Inhaber der Baumschule „F.lli Gramaglia di Collegno“ (Turin), die ich mehrmals nach den Geheimnissen des Anbaus befragt habe und die den Großteil der in diesem Buch fotografierten Pflanzen zur Verfügung gestellt haben. Danke auch an Dr. Matteo Caser, Post doc der DISAFA (Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari) der Università degli Studi di Torino, der eine wichtige, stets verfügbare und sympathische Quelle für Fragen über die Eigenschaften der Blumen gewesen ist.

Danke an Marino Visigalli, der in seinen Aufnahmen die feinsten Stimmungen einfangen kann.

Danke an Paolo Mezzadri, den Dichter/Künstler mit der besonderen Liebe zum Eisen, der einige seiner „MetalliFilati“-Kreationen für unser Set zur Verfügung gestellt hat.

Danke an Paola Bertoldo für die Textilien der Marke „L’Opificio“, die wir für einige Aufnahmen verwendet haben.

Danke an Rosanna Severino, dank der die Teller und Bestecke der Marke „KnIndustria“ rechtzeitig für die letzten Fotos angekommen sind.

Danke an Giorgio Tavarone für das Zwiebelblütenfeld, mit dem diese Geschichte angefangen hat.

Ein großes Dankeschön an Paolo, der mir immer konstruktiv zur Seite steht und mit seinem Humor die Schwere nimmt, und danke auch an unseren Sohn Francesco, der in den anstrengendsten Momenten dieser Arbeit die Zeit gefunden hat, zwischen Musik, Studium und Sport die Einkäufe zu erledigen und für die gesamte Familie zu kochen, einschließlich des Katzenfutters für „Ghecchio“ und die Äpfel für „MerlonBrando“, die Amsel (ital. „merlo“), die uns jeden Tag auf unserem Balkon besuchen kam.

EMPFEHLUNGEN ZU IHRER SICHERHEIT

1. Bevor Sie Blüten essen, vergewissern Sie sich, dass sie zum Verzehr geeignet und nicht mit Pestiziden oder anderen chemischen Substanzen behandelt worden sind;
2. Die goldene Regel lautet immer, nicht zu übertreiben und unbekannte Lebensmittel vorher in geringer Menge zu kosten. Dies gilt auch für essbare Blüten: Entfernen Sie Stempel und Staubblätter und geben Sie besonders Acht, wenn Sie unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden. Wenn Sie schwanger sind oder Medikamente einnehmen, beraten Sie sich mit Ihrem Arzt zu eventuellen Gegenanzeigen;
3. Pflücken Sie keine Pflanzen und Blüten am Straßenrand, da die Autoabgase sich nicht nur auf deren Oberfläche ablegen, sondern auch in den Erdboden eindringen und über die Wurzeln aufgenommen werden;
4. Wenn Sie sich nicht sicher sind, verzichten Sie darauf, bei Spaziergängen im Grünen essbare Pflanzen und Blüten zu pflücken; Sie könnten essbare Pflanzen mit giftigen verwechseln, und die Folgen sind nicht immer so harmlos wie eine Magenverstimmung.



LAVENDEL / *LAVANDULA ANGUSTIFOLIA* MILL.

Lavendel ist das Symbol der Provence, er beschwört die violette Weite blühender Lavendelfelder am Sommeranfang und den wunderbaren Duft herauf, den wir von Lavendelsäckchen kennen, mit denen wir Motten und Insekten von unseren Kleiderschränken fernhalten. So viele entspannende, antiseptische und sogar schlaffördernde Wirkungen werden ihm nachgesagt, dass manche Menschen ihre Kopfkissen mit getrockneten Lavendelblüten ausstopfen.

Lavendel ist einfach anzubauen und bietet eine große Bandbreite von Blüten verschiedener Farbtöne, von Blau über Rosa bis hin zu Weiß, mit graugrünen Blättern vielfältiger Formen und Größen, die außerdem großartig duften. In der Küche findet der Echte Lavendel, *Lavandula angustifolia*, Verwendung; *Lavandula stoechas* und *Lavandula pinnata* sind sehr dekorativ, jedoch aufgrund ihres hohen Gehaltes an Kampfer nicht zum Verzehr geeignet.

BLÜHT IM SOMMER /

FAMILIE: Lippenblütler

GATTUNG: Lavendel

ART: *Lavandula angustifolia*

URSPRUNG: Mittelmeerraum

PFLANZE: ausdauernd

SAAT: Frühling oder Herbst

BLUMENTOPF: 12–18 cm Durchmesser

ANBAU: Sonne, kalkhaltiger, gut durchlässiger Boden,
regelmäßig gießen

ERNTE: Blüten, Blätter

BLÜTEZEIT: Juni; im September nochmals, aber weniger
spektakulär





LAVENDELKÄFIGE

1. Lavendel früh am Morgen pflücken; dabei die längsten und vollsten Zweige aussuchen.
2. Jeweils 6–8 Zweige zusammenlegen und 4 cm unter den Blüten mit einer Schnur zu Sträußchen zusammenbinden.
3. Die Stängel nach oben biegen und die umgebogenen Stängel 4 cm über den Blüten nochmals zusammenbinden.
4. Stängelüberschuss über der Schnur abschneiden und die „Käfige“ schattig und frisch zum Trocknen legen. Sie eignen sich, um die Wäsche frisch zu halten und auf dem Nachtkästchen oder Kissen, um den Schlaf zu fördern.





IN DER KÜCHE

Die Blüten passen zu Salaten, Baiser, Eis, Konfitüren und Marmeladen, Keksen, Honig, Öl, Essig ... Man kann sie auch unter Teig mischen oder einen Aufguss daraus herstellen, um damit Reis zu parfümieren. Rezepte mit Lavendel erschöpfen sich nicht mit dem Ende des Frühlings; auch außerhalb der Saison können Sie getrocknete Blüten ganz oder im Mörser zerstoßen zum Kochen verwenden.

IM BLUMENTOPF

Man kann Lavendel auch spät im Frühling säen, aber das Beste ist, ihn aus Stecklingen zu ziehen. Nur so ist garantiert, dass die Eigenschaften der Pflanze erhalten bleiben. Und im Fall unfruchtbarer Hybride ist die Fortpflanzung nur auf diese Weise möglich.

Die Samen sind sehr klein. Auf dem Saatbett verteilen und mit einem Brettchen vorsichtig die Erde andrücken. Wenn die Pflänzchen etwa 5 cm groß sind, umtopfen. Alternativ direkt im Topf säen und auslichten, um so die schwächeren Pflanzen zu eliminieren.

Die Zucht aus dem Steckling ist einfach; folgen Sie dafür der für Rosmarin beschriebenen Vorgehensweise (siehe S. 199) und achten Sie darauf, dass die Pflanze zu der Zeit weder blüht, noch Knospen treibt. Die beste Zeit ist im März vor dem Austrieb der Ähren oder ab Juli, wenn die Stängel abgeblüht sind.

Lavendel gedeiht sowohl im Topf als auch im Erdboden gut. Es gilt nur, Staunässe zu vermeiden, um den Wurzelapparat gesund zu halten. Um die Pflanze wieder

aufblühen zu lassen, ist es notwendig, mit einer Schere die trockenen Blüten abzuschneiden; dies erhält der Pflanze eine harmonische Form und verhindert, dass sie verholzt.

IM HAUS

Die Stängel der blühenden Ähren sind lang und biegsam. Man kann sie um Gläser und Servietten binden. Um mit ihnen Platzschildchen zu dekorieren, die Namen der Gäste auf Pappschildchen schreiben; jeweils ein Loch hindurchbohren und einen Stängel in das Loch stecken.

Ähren mit noch geschlossenen Knospen pflücken und in Büscheln an einem trockenen und gut belüfteten Ort aufhängen; dann in Baumwoll- oder Leinensäckchen füllen, um Kleiderschränke und Wäsche zu parfümieren. Mit frischen Ähren können Sie „Lavendelkäfige“ herstellen (siehe S. 102). Auch aus den bei manchen Arten extrem duftstarken Blättern kann man Lavendelsäckchen machen: Blätter trocknen lassen, zu Büscheln binden und in weitmaschige Leinentücher wickeln.



LAVENDELZUCKER

Die Blüten mit dem Zucker im Mixer zerhacken oder im Mörser stampfen. Die leuchtenden Farben der Blüten bilden einen Kontrast zum blendenden Weiß des Zuckers und verleihen ihm ein feines Aroma. Der aromatisierte Zucker eignet sich zum Süßen von Getränken oder zum Backen.





BRÖTCHEN MIT SCHWERTFISCH- CARPACCIO /

ZUTATEN

12 kleine Brötchen
400 g Schwertfisch, dünn
aufgeschnitten
80 g Ziegenweiskäse (Caprino)
1 EL Mascarpone
1 EL griechischer Joghurt
Saft zweier unbehandelter Limetten
1 Handvoll Feldsalat
1 Dillzweig
12 blühende Zweige weißer Lavendel
(*L. angustifolia Nana Alba*)
2 blühende Zweige rosa Lavendel
(*L. angustifolia Rosea*)
1 TL Mehl
Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer (ganz)

ZUBEREITUNG

1. Den Schwertfisch als Carpaccio glatt auf eine Platte legen. Mit Limettensaft beträufeln, mit Öl und Dill marinieren und eine Viertelstunde ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Ziegenweiskäse mit Mascarpone und Joghurt vermischen. Vorsichtig die Blüten eines rosa Lavendelzweiges und 1/2 TL gemahlene weißen Pfeffer untermischen.
3. Die Brötchen in der Mitte durchschneiden; die obere Brötchenhälfte mit einem Zahnstocher quer durchstecken; in das entstandene Loch von oben einen weißen Lavendelzweig hineinstecken.
4. Die Käsemasse auf den unteren Brötchenhälften verstreichen, mit den übrigen rosa Lavendelblüten bestreuen; mit dem abgetropften Carpaccio und dem Feldsalat belegen, eine kleine Prise Salz und ein paar Tröpfchen Olivenöl darüberträufeln und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

TIPP

Wenn Sie keinen Mörser haben, legen Sie die Pfefferkörner zwischen zwei Blätter Butterpapier und zerkleinern Sie sie mit einem Fleischklopfer.

FÜR 4 PERSONEN
ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN
ZIEHZEIT: 15 MINUTEN

FARFALLE MIT SARDELLEN UND LAVENDELBLÜTEN /

ZUTATEN

350 g Farfalle
200 g kleine Sardellen (frisch oder tiefgefroren)
2 Frühlingszwiebeln
2 cm frischer Ingwer
1 EL Lavendelblüten
Olivenöl, Meersalz (fein), weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Beim Entfernen der Köpfe auch die Innereien der Sardellen herausnehmen.
2. Die Nudeln bissfest kochen.
3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, Ingwer schälen und klein raspeln; beides in 3 EL Öl andünsten. Sardellen, Salz und Pfeffer zugeben und kurz Geschmack nehmen lassen; die Farfalle und 1/2 Glas Nudelwasser hinzugeben. 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen. Etwas Olivenöl darübergießen und mit Lavendelblüten bestreuen.

TIPP

Wenn Sie keine kleinen Sardellen finden können, ersetzen Sie sie durch Sandstinte, die so klein sind, dass sie für gewöhnlich im Ganzen frittiert werden.

FÜR 4 PERSONEN
ARBEITSZEIT: 20 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN





MÜRBTEIGKEKSE MIT SESAM UND LAVENDEL /

ZUTATEN

150 g Butter
250 g Dinkelmehl
60 g Kartoffelmehl
120 g Staubzucker
3 Eigelb
1 EL Lavendelblüten
2 EL Sesamkörner

ZUBEREITUNG

1. Die Lavendelblüten sehr fein hacken und mit dem Staubzucker vermischen, dann mit der weichen Butter verrühren. Eigelb mit dem Mehl vermengen und mit der Buttermasse verkneten. Eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für einen Tag in den Kühlschrank stellen.
2. Den Mürbteig 1/2 cm dick ausrollen, mit Sesam bestreuen und Kekse ausstechen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

TIPP

Der Ruhetag dient, um den Teig mürbe werden zu lassen. Wenn Sie es eilig haben, verarbeiten Sie den Teig nach mindestens 1 Stunde Ruhezeit, die Kekse werden gleichermaßen lecker sein.

FÜR 4 PERSONEN
ARBEITSZEIT: 35 MINUTEN
RUHEZEIT: 1 TAG IM KÜHLSCHRANK
GARZEIT: 15 MINUTEN

REZEPTINDEX

/

234	Amarant-Nudelblätter mit Fisolen	58	Kürbis-Kichererbsensuppe mit Borretsch und Kombu
237	Ananas-Einkorn-Amarant-Törtchen	96	Minipizzen mit Artischocken und Parmaschinken
142	Apfeltörtchen	113	Mürbteigkekse mit Sesam und Lavendel
190	Aromatisiertes Waldfrüchtegelee mit Blüten	204	Mürbteigschüsselchen mit Rosmarin-Birnencreme
126	Bayerische Creme mit Stiefmütterchen	61	Perlgrauben-Törtchen mit Borretsch
91	Bohnenpüree mit Feta und Artischockenblüten	75	Ricottakuchen mit Rose
57	Borretsch-Salat-Quiche	92	Rohe Artischocken in pikanter Soße
62	Borretschsoufflé mit Knoblauchsoße	160	Rosa-Marchetti-Reis mit Bohnen und Chrysanthemen
109	Brötchen mit Schwertfischcarpaccio	79	Rosenblütenessig
173	Caroselli mit wildem Fenchel	220	Rote Panna Cotta mit Begonienblüten
174	Crème Caramel mit Fenchel und Ingwerchips	146	Salat Frizzante
125	Dinkelpastaröllchen mit Quinoa und Bohnen	145	Schokoladentrüffel mit Parákresseblättern
159	Eclairs mit Granatapfel und Chrysanthemen	141	Schokoladenpudding mit Parákresse
110	Farfalle mit Sardellen und Lavendelblüten	76	Selbstgemachter Hagebuttentee
177	Fenchel-Milchshake	189	Skrei mit Fisolen, Safran und Springkraut-Blüten
41	Frittata-Spieße mit Kapuzinerkresse	129	Spargelauflauf mit Stiefmütterchen
207	Garnelen mit Speck und Rosmarin	203	Tigelle mit aromatisiertem Speck
25	Grüne Tagliatelle	233	Venusgläser mit Amarantblättern und pikanten Perlen
219	Gurken-Apfel-Dessert mit Begonienblüten	29	Ziegenkäse in Zwiebelhülle mit Madagaskar-Pfeffer
45	Kalbsfiletrouladen mit Kapuzinerkresse		
95	Kartoffeltörtchen mit kleinen Artischocken		
26	Kleiner Salat mit Büffelmozzarella und Joghurt		
42	Kokoskügelchen mit Erdbeergelee und Kapuzinerkresseblüten		