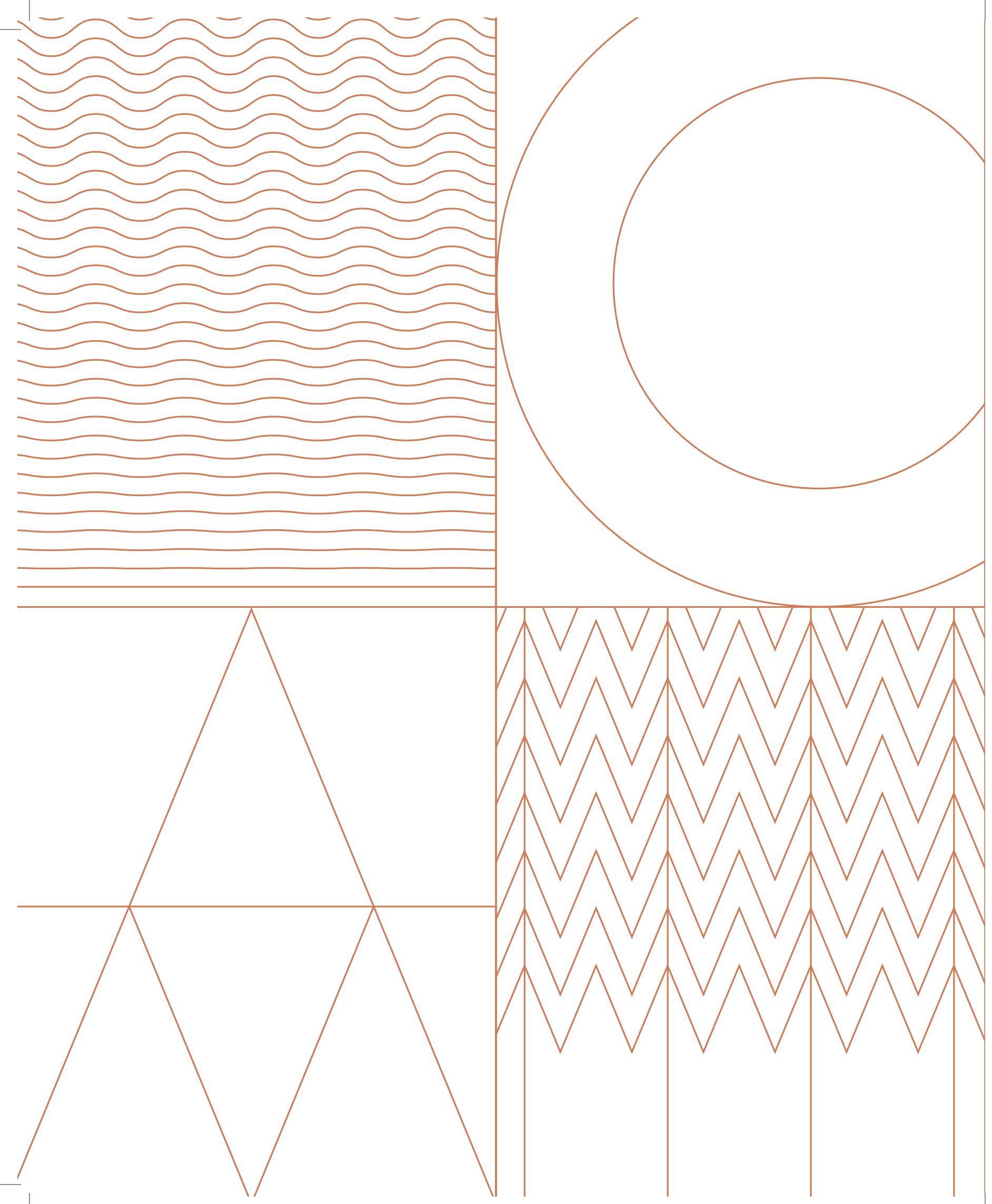


Heiko
Antoniewicz

WILDER WALD

Ludwig
Maurer



Heiko
Antoniewicz

Ludwig
Maurer

W I L D E R W A L D

D A S K O C H B U C H

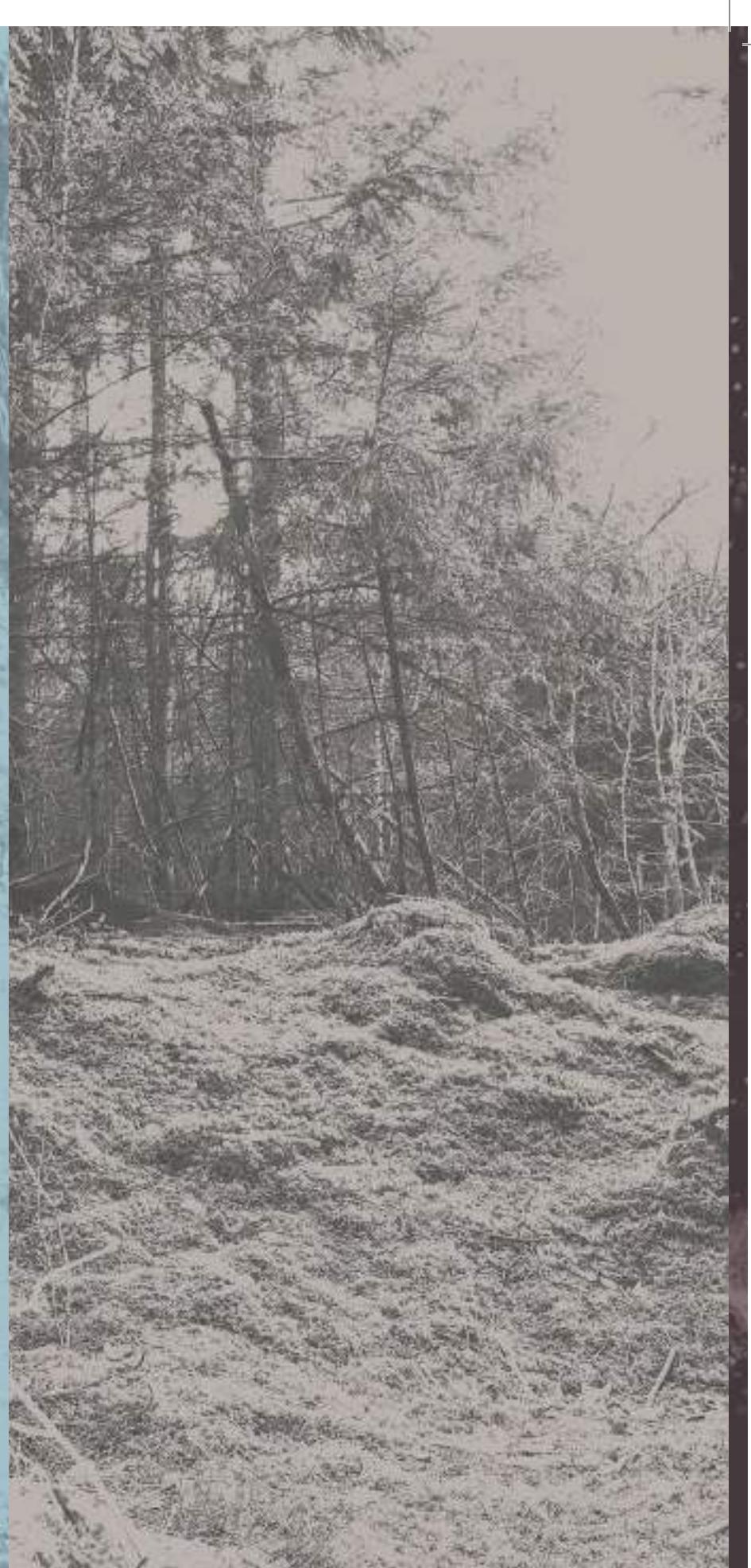
Fotografie
Volker
Debus

MATTHAES VERLAG GMBH
EIN UNTERNEHMEN DER DFV MEDIENGRUPPE



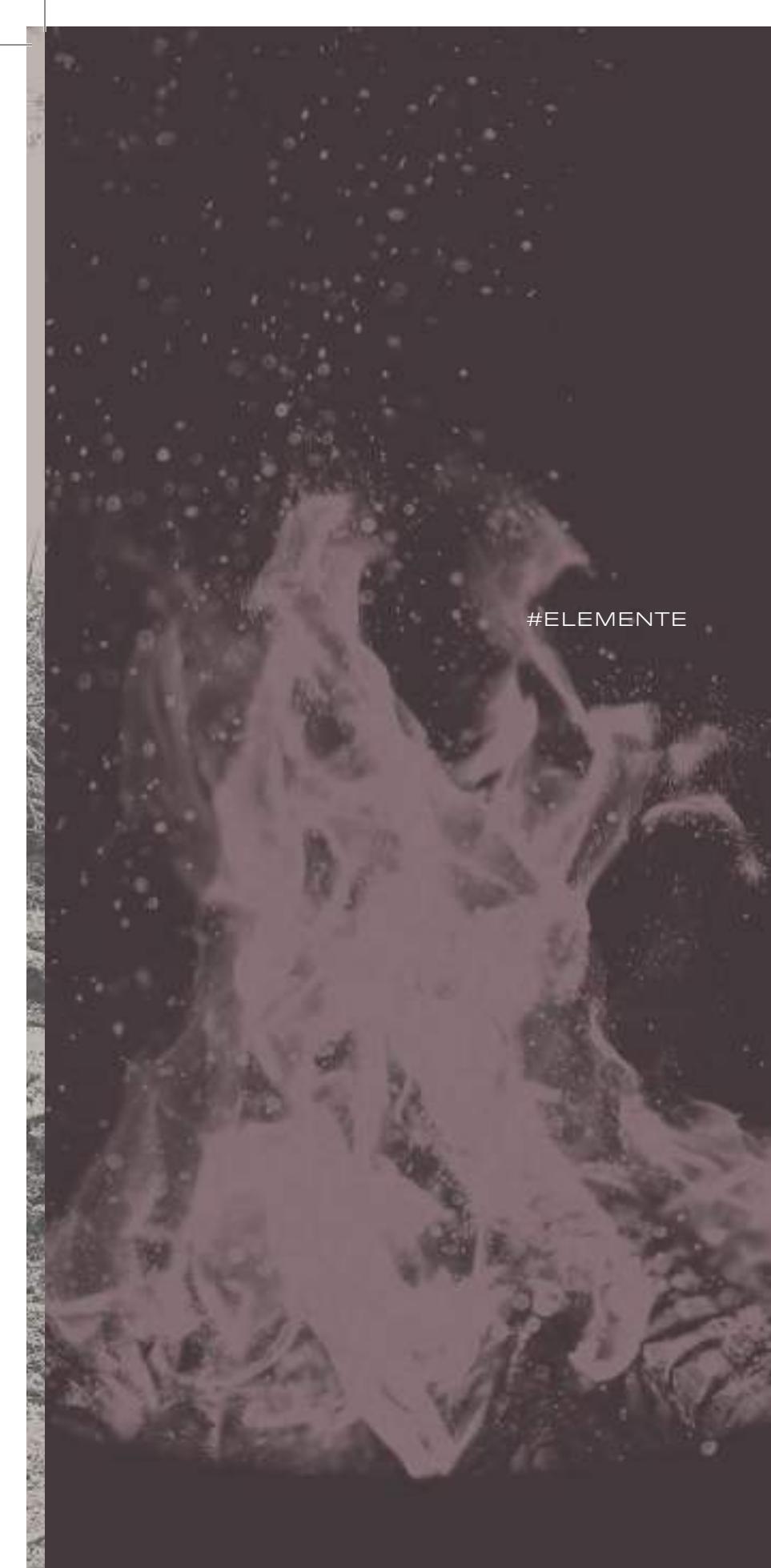
WASSER

24 – 81



ERDE

82 – 161



#ELEMENTE

FEUER

162 – 205



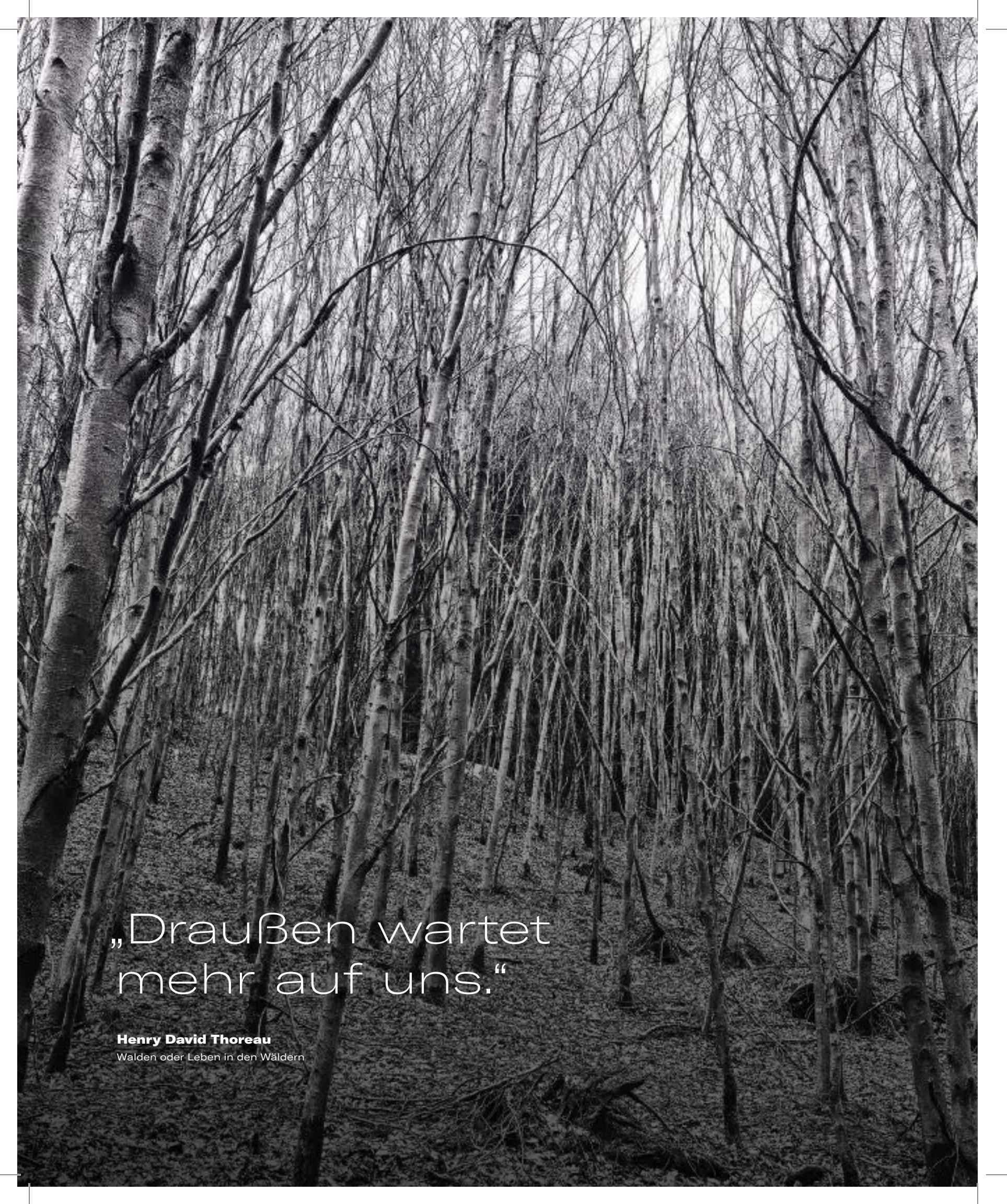
LUFT

206 – 235





#WALDBADEN



„Draußen wartet
mehr auf uns.“

Henry David Thoreau

Walden oder Leben in den Wäldern

JÄGER DER VERLORENEN KÜCHE

Heiko Antoniewicz und Ludwig Maurer

über die Wiederentdeckung eines kulinarischen
Lebensgefühls namens Intuition

Von Max Witzigmann

Der Wald ist ein perfektes Ökosystem – ursprünglich, gesund, wild. Im Zusammenspiel mit den Elementen gedeihen hier Pflanzen, Tiere und Pilze gleichermaßen. Auch der Mensch ging hervor aus diesem Kreislauf des Lebens und nutzt seit Urzeiten die Ressourcen des Waldes. In Rückbesinnung auf das evolutive Obdach der Menschheit haben die beiden Köche Heiko Antoniewicz und Ludwig „Lucki“ Maurer mit dem vorliegenden Werk ein modernes gastrosophisches Märchen geschaffen. WILDER WALD ist ein Plädoyer für mehr Bauchgefühl in der Küche, abseits der altbekannten Pfade.

Die Produktion dieses Buches fand wie fast alle gemeinsamen Projekte von Heiko Antoniewicz und Ludwig Maurer im STOI statt. Der umgebaute Kuhstall, der sich im ehemaligen Bauernhaus von Maurers Großeltern befindet, ist Pop-up-Restaurant, Experimentierküche und Produktionsstätte zugleich. Er ist das Herzstück von „Lucki“-Land in Schergengrub bei Rattenberg, umringt von saftigen Weiden, auf denen sich seine Wagyu-Rinder austoben, und den Ausläufern des Bayerischen Waldes.

Ludwig Maurer (LM): „Hier kann ich am allerbesten arbeiten. Hier bin ich aufgewachsen. Hier sind meine Wurzeln, die geben mir eine Grundsicherheit.“

Heiko Antoniewicz (HA): „Also ich bin ja genau das Gegenenteil von dir, ne – so Stadtkind. Meine Wurzeln sind im Ruhrgebiet, ein Schmelzriegel der Kulturen. Hier leben und kochen Menschen aus über 50 Ländern und Kulturreisen – das ist der Wind unter meinen Flügeln. Aber ich hab sechs Jahre lang auf einem ehemaligen Bauernhof gelebt und hab als junger Kerl auch immer wieder auf 'nem Bauernhof mitgeholfen. Mich hat das vom ersten Augenblick an gepackt. Das hat mich geerdet.“

Gerade diese Bodenständigkeit und Naturverbundenheit eint die zwei befreundeten Charakterköche: Der Niederbayer Maurer mit der Baseballkappe, dem langen Vollbart und der roten Mähne ist der Hardrocker unter Deutschlands Stargastronomen. Ein „Herdrocker“, der das Leben bei den Hörnern packt, was sich auch in seiner ausdruckstarken Küche widerspiegelt.

Der Westfale Antoniewicz mit der grau melierten, akkuraten Man-Bun-Frisur strahlt wiederum eine innere Ruhe und analytische Klarheit aus. Seine feinsinnige Kochkunst ist geprägt von biochemischen Prozessen und international geschätzt. Diese Verschiedenartigkeit macht beim kulinarischen Miteinander den Reiz aus und ergänzt die beiden gleichzeitig in ihrem Schaffen.

LM: „Das kannst du wirklich mit Musik vergleichen. Wir treffen uns hier zum Jammen. Jeder steckt die Gitarre ein, dreht den Verstärker auf und sagt: ‚So, ich hab eine Idee.‘ Und der andere: ‚Ich auch.‘ Und so entsteht's.“

HA: „Was da passiert, ist ein Gedankenaustausch. Alles ist im Fluss, wie eine Quelle im Wald. Oder wie die Bäume, die über das riesige Wurzelgeflecht der Pilze kilometerweit kommunizieren.“

Auch für uns Menschen ist der Austausch von Informationen seit jeher ein überlebenswichtiger Vorteil. Bereits vor zwei Millionen Jahren, nehmen Experten an, herrschte zwischen den urmenschlichen Jägern, Fischern und Sammlern eine rege Kommunikationskultur. Sie ist die Basis unserer heutigen Zivilisation, aber auch die Wiege der Kochkunst. Ausschlaggebend war dafür die Entdeckung des Feuers und das Weiterreichen dieses mächtigen Wissens.

HA: „Im Grunde genommen bedeutet Feuer das Rösten von dem, was du erlegt hast im Wald. Aber diese Hitze musst du kontrollieren. In Form von Glut zum Beispiel.“

Die prähistorischen Hüter des Feuers ernährten sich in erster Linie von proteinreichen Wildtieren in Kombination mit essbaren Wildkräutern, Faserpflanzen, Früchten, Samen, Sprossen oder Speisepilzen. Um wachsen und gedeihen zu können, benötigen diese Lebensformen neben der Energie des Feuers in Form von Sonnenlicht – direkt oder indirekt – die Energie der weiteren Elemente Erde, Wasser und Luft. Ein natürlicher Kreislauf, der sich auch beim Kochen wiederfindet.

#ELEMENTE

HA: „Wenn man sich die Rezepte in unserem Buch anguckt, erkennt man, dass es in der Summe immer ein Zusammenspiel aller vier Elemente ist.“

LM: „Deshalb sind die Kapitel in unserem Wildbuch nicht klassisch untergliedert in Kräuter, Pilze, Farne, Haarwild, Federwild, sondern in Erde, Wasser, Luft, Feuer. Jedes Element steht für ein gewisses Milieu. Einen Lebensraum, dem das zentrale Lebensmittel entsprungen ist und das den Geschmack des jeweiligen Gerichts prägt.“

HA: „Gleichzeitig stehen die Elemente für technische oder biochemische Prozesse wie etwa Braten, Dämpfen, Fermentieren oder Reifen.“

LW: „So gesehen ist dieses Spiel der Elemente auch ein Spiel der Konsistenzen. In Bezug auf die Gerichte, aber auch auf die Lebensmittel selbst.“

HA: „Und da ist man dann schnell bei der Metamorphose.“

Durch die Weiterverarbeitung in der Küche verändern sich die Lebensmittel. Im übertragenen Sinne ist Kochen somit ein Spiegel des Lebens. Alles ist im Wandel, nichts bleibt auf Dauer so, wie es ist. Das begreift man eindrucksvoll im Ökosystem Wald, wo jedes Lebewesen eine Funktion hat, und sei es noch so klein.

#METAMORPHOSE

WILDER WALD ist eine kulinarische Verbeugung vor der Fauna und Flora des Waldes als natürliches, lebendes Gesamtkunstwerk, das sich permanent selbst erneuert.

LM: „Für mich passt am besten zu unserem neuen Buch das Thema Aufbruch. Das kann einmal im Jägerdeutsch dieses Auswilden sein, aber so ein Aufbruch kann auch eine komplett neue Philosophie sein. Es geht uns eben nicht darum, den hundertsten Rehrücken Baden-Baden mit gefüllter Preiselbeerbirne zu kochen oder ein Hirschragout mit Kartoffelkloß und Blaukraut.“

HA: „Es geht um einen gedanklichen Neuanfang. Ein neues Naturverständnis für die Wildnis. Dazu gehört die ganzheitliche Verarbeitung, aber auch der sorgfältige Umgang wirklich mit allen Ressourcen. Jedes Lebensmittel hat bei uns den gleichen gastronomischen Wert. Da wird nichts weggeschmissen.“

Lange bevor der Wald in der deutschen Romantik zu einem mystischen Sehnsuchtsort verklärt wurde, war er ein unverfälschter Lebensraum, dem der Urmensch größten Respekt entgegenbrachte. Schließlich war der Wald für ihn Schutzort und Nahrungsquelle in einem. Er entnahm dem Kreislauf dieses ausbalancierten Biotops immer nur so viel, wie er zum Leben brauchte. Durch den zunehmenden Fortschritt scheint der Mensch jedoch irgendwo zwischen Faustkeil und Mobiltelefon viel von diesem Gefühl der Zusammengehörigkeit mit der Natur eingebüßt zu haben.

#RESPEKT



LM: „Die wenigstens wollen verzichten auf irgendwas. Jeder will Fleisch, jeder will Gemüse, jeder will alles rund ums Jahr. Das größte Problem, was wir heute haben, ist freiwilliger Verzicht.“

HA: „Ich hab wie gesagt mal sechs Jahre lang auf 'nem ehemaligen Bauernhof gelebt. Was ich da gelernt habe, ist Ruhe und Demut. Ich hab auch den Umgang mit Lebensmitteln gelernt, mich nach den Gezeiten der Natur zu richten und diese Wachstumszyklen zu lesen. Das kannst du nicht, wenn du in 'nem Hochhaus lebst und denkst: ,Da hinten ist der Wald!‘“

Der heute so oft strapazierte Begriff der Nachhaltigkeit hat seinen Ursprung im Europa des 18. Jahrhunderts, als der Mensch am Vorabend des Industriezeitalters begann, das ökologische Gleichgewicht des Waldes empfindlich zu stören, und ihn auf einen Holzwirtschaftsraum reduzierte. Aus dem wilden Wald wurde ein gezähmter Forst. Erfreulicherweise gibt es seit einiger Zeit eine Art Wiederentdeckung dieses Ökosystems als Ort des Wohlbefindens. Ursprünglich kommt diese internationale Bewegung aus Japan, dem Mutterland des Shintoismus, und heißt dort „Shinrin-yoku“, was so viel bedeutet wie „Wald(luft)baden“.

#WALDBADEN



LM: „Waldbaden – das ist dieses Verschmelzen mit der Natur. Der würzige Duft, die Ruhe, das Zwitschern, das gedämpfte Licht. Einfach dieser Zustand, wo die Oma sagt: ‚Ich geh jetzt a bissl im Wald spazieren, des holt mich runter.““

HA: „Das ist wie Tauchen im Grünen. Ein Vollbad für alle Sinne.“

Was für unsere Großeltern noch selbstverständlich war, ist für die nachfolgenden Generationen fast schon eine Offenbarung, ohne dabei gleich religiös zu werden wie weiland Hubertus von Lüttich, besser bekannt als heiliger Hubertus. Ein Aufenthalt im Wald ist wie ein kleiner Wellness-Urlaub. Er hat auf uns eine entschleunigende Kraft und wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus, wie japanische Wissenschaftler herausgefunden haben. Und diese Vitalität des Waldes nehmen wir auch geschmacklich – wie schon unsere Vorfahren – instinktiv beim Verzehr des reichhaltigen Nahrungsangebots wahr.

HA: „Produkte aus dem Wald sind mit die hochwertigsten und ursprünglichsten Lebensmittel, die wir haben.“

LM: „Diese Qualität schmeckt man besonders bei Wildfleisch. Das ist so rein, weil sich die Rehe zum Beispiel vorwiegend von Wildkräutern und Gräsern ernähren.“

Im Vergleich zu anderem Fleisch ist Wildbret besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, Mineralien und Eiweiß; zudem ist es äußerst fettarm. Es ist die ökologische Antwort auf Fleisch aus der Massentierhaltung. Und obwohl die beiden Köche die Wild-Klassiker Reh und Hirsch zu schätzen wissen, möchten sie auch auf andere Wildtiere Appetit machen wie Gams oder Eichelhäher, der in Maurers Heimat auch „Nusshackl“ genannt wird.

LM: „Das war so 'ne Grundidee für dieses Buch. Die Vielfältigkeit des Waldes zu demonstrieren anhand außergewöhnlicher Wildgerichte. Das ist unsere Art der Wertschätzung. Und diese tiefe Ehrfurcht vor der Kreatur hat normalerweise auch der Jäger.“

Um seine wilde Seite zu entdecken, muss übrigens niemand zum „Jäganer“ werden. So nennen sich neuerdings Menschen, die ausschließlich tierische Produkte verzehren, die sie selbst erlegt haben. Wenn es nach den beiden Kochbuchautoren geht, gehört die vegetarische Küche zur wilden Waldküche genauso dazu. Schließlich muss sich selbst ein eingefleischter Jäger von irgendwas ernähren, wenn er mal nichts geschossen hat. Was durchaus passieren kann, denn für Slow Food sind Wildtiere ganz schön schnell.

Ein Aufenthalt im Wald ist für Genussmenschen wie Antoniewicz und Maurer fast zu jeder Jahreszeit vergleichbar mit einem Einkaufsbummel über den Markt. Mit dem Unterschied, dass das Angebot im Wald begrenzt ist und nicht ständig verfügbar. Dafür teilt er seine Schätze mit uns großzügig – umsonst und trotzdem exklusiv.

#NATURSCHÄTZE

LM: „Wie wild der Wald ist, siehst du auch bei den Schwammerln. Mein Pilzlieferant hat neulich gesagt: ‚Die Chinesen können mittlerweile alles nachbauen oder züchten, aber Steinpilz und Pfifferling schaffen sogar die nicht.‘ Das Witzige daran ist, dass sich jeder diese Pilze leisten kann. Er muss sie nur finden. Jetzt hat's zwei Tage geregnet, dann scheint die Sonne, dann kann ich morgen in die Schwammerl gehen, weil dann wachsen die Rotkappen. Und wo wachsen die? Wo Buchen sind. Das ist so ein gewisses Grundverständnis, was heut die wenigsten haben. Es gibt halt keine Schwammerl-App. Zum Glück.“

HA: „Das meinte ich vorhin mit Gezeiten. Wenn's regnet oder wenn's nicht so heiß ist, sind die Lindenblätter noch nicht so weit. Oder dann ist der Giersch noch nicht so hoch. Du musst dir nur Zeit nehmen und aufmerksam sein. Und das ist doch das, was wir mit diesem Kochbuch vermitteln wollen: Lerne von der Natur und folge deiner Intuition. Dieses Vertrauen auf unser Bauchgefühl, das ist uns verloren gegangen. Oder andersrum – es ist uns abtrainiert worden.“

Mit ihrem Werk WILDER WALD kehren Antoniewicz und Maurer zurück zu den kulinarischen Wurzeln der Menschheit. Sie tauchen ein in eine neue Genusswelt rund um das reichhaltige Nahrungsangebot des Waldes unter dem Aspekt der alchemistischen Vier-Elemente-Lehre. Entscheidend ist dabei für sie der pflegliche Umgang mit allen Lebewesen dieses Ökosystems und sich von der Wildheit der Natur inspirieren zu lassen – das ist der Leitgedanke dieses Kochbuchs. Eine Anleitung zum wilden Denken. Das fängt beim Feuerholz fürs Räuchern an.

#INSPIRATION

HA: „Du kannst 'nen Grill mit getrocknetem Brombeerholz räuchern wie bei unserem Fasan zum Beispiel. Das ist irre.“

LM: „Ja, oder diese Wingertsknorze, diese trockenen Weinreben, die ich in der Pfalz kennengelernt habe. Die geben einen extrem guten Rauch und passen aromatisch auch wunderbar zu Wildgeflügel.“

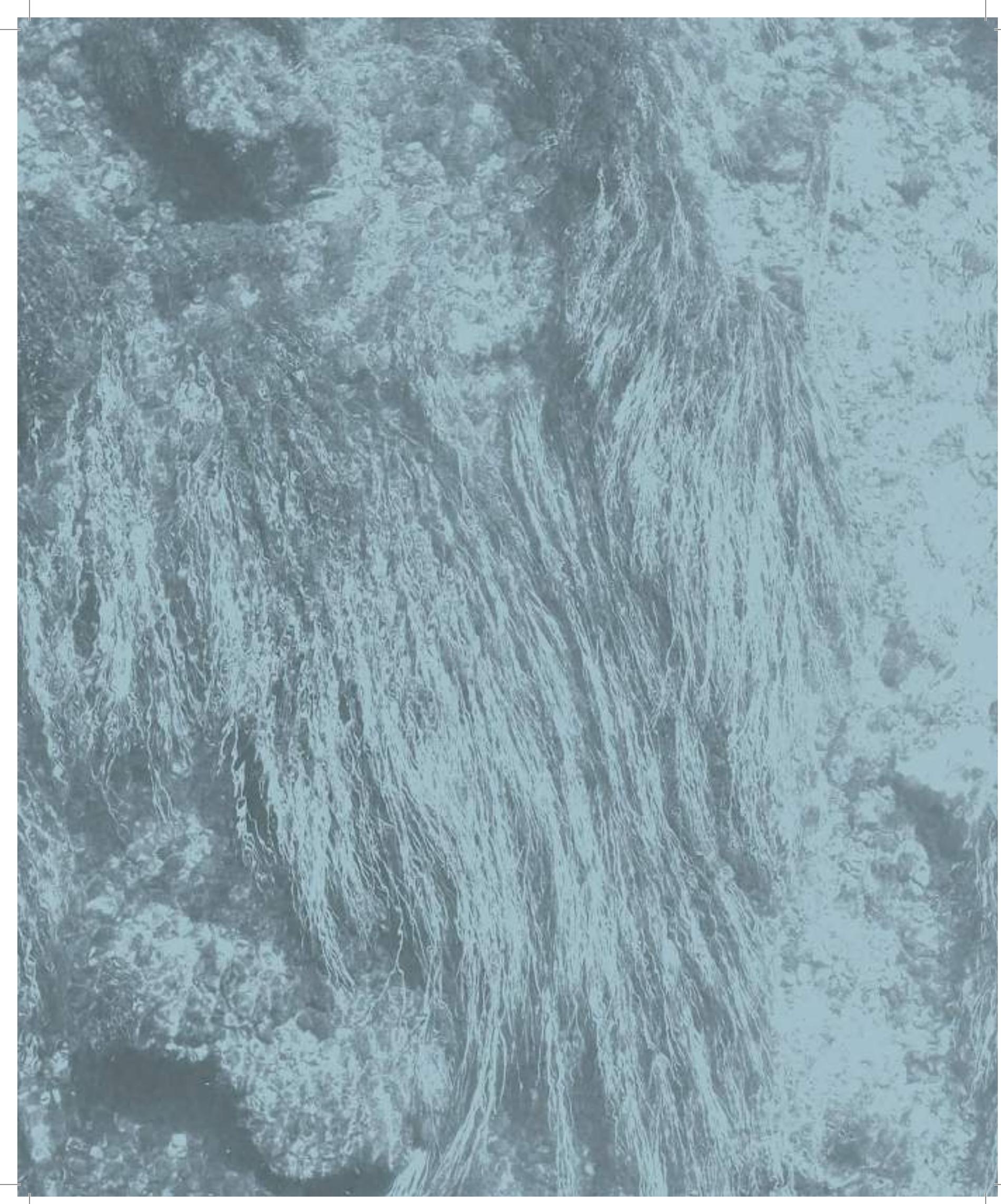
HA: „Es ist einfach die Philosophie, die dahintersteckt. Dass du rausgehst und so Brachbüsche oder andere Hölzer mit in dein Schaffen reinarbeitest. Aus dem Bauch heraus.“

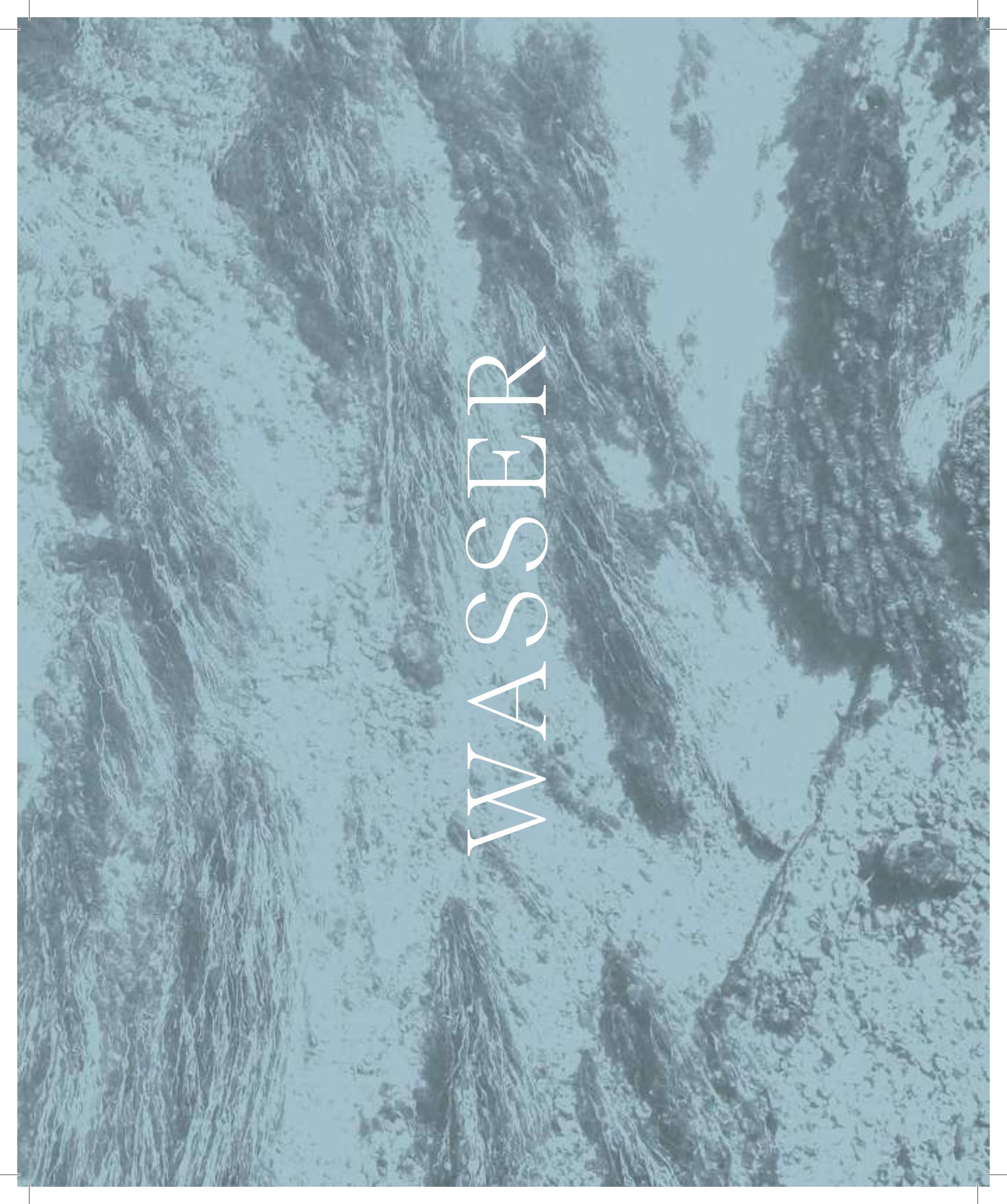
Diese Experimentierfreudigkeit findet sich letztlich bei allen Nahrungsmitteln, die die zwei Köche in ihren Rezepturen verwenden. Antoniewicz kocht etwa mit scharfem Holunderpfeffer aus getrockneten Holunderbeeren, und Maurer bindet intuitiv den würzigen Honig seiner Bienenvölker hinter dem Geräteschuppen in seine Gerichte ein oder die Vitamin-C-reichen Früchte des Essigaums, der direkt vor seinem STOI an einem kleinen Teich steht.

Man muss nur mit offenen Augen durchs Leben gehen und einen Blick entwickeln für das Unbezahlbare in der Natur. So wie Heiko Antoniewicz und Ludwig Maurer, die in ihren ausgefallenen Gerichten diese unterschiedlichen Gesichter des Waldes widerspiegeln – nie dogmatisch, immer genussvoll und voller Respekt vor der Herkunft.

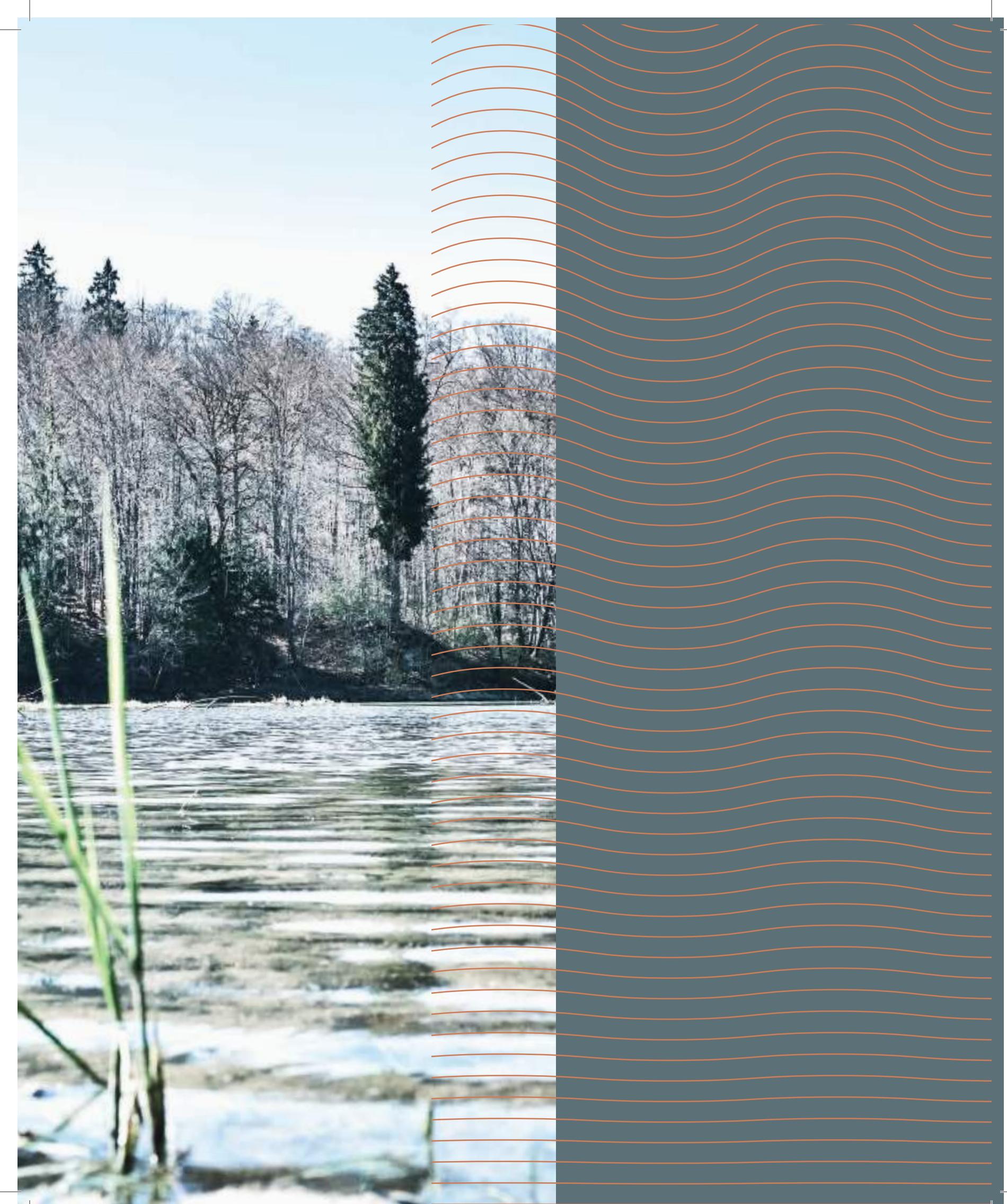
#SCHÖPFUNG

HA: „Wir müssen lernen, wieder eine Wertschätzung zu entwickeln für die Geschenke der Natur. Da muss man jetzt das Sonntagsgebet zum Mittagessen nicht gleich wieder einführen. Aber für das, was uns Wald und Wild liefern, darf man ruhig öfter mal danke sagen.“



An aerial photograph showing a river flowing from the bottom center towards the top left, surrounded by a dense forest. The river's path is winding, creating a series of S-shaped curves. The surrounding terrain is a mix of dark green and brown, indicating different types of vegetation and soil. The overall scene is a natural, undisturbed landscape.

WASSER



DAS ELEMENT WASSER

Das Element Wasser steht für Klarheit, Reinheit und Bewegung. Fließendes Wasser wählt den Weg des geringsten Widerstands, trotzdem durchdringt es alles. Es ist immer in Bewegung und doch steht es für Ruhe. Es ist stark und sanft zugleich.

In der Küche ohne Wasser klarzukommen, ist fast undenkbar. Klar, jeder denkt ans Händewaschen und Trinken, aber Wasser ist auch an vielen Prozessen in der Küche beteiligt. Ein Blick auf Wikipedia zeigt, was unter dem Begriff „Kochen“ zu verstehen ist: „Kochen (von lateinisch *coquere*, ‚kochen, sieden, reifen‘ entlehnt) ist im engeren Sinne das Erhitzen einer Flüssigkeit bis zum und am Siedepunkt.“

Spannend ist, dass Wasser in jedem Aggregatzustand für die Arbeit in der Küche unerlässlich ist. Fest, d. h. als Eis, wird es zum schnellen Herunterkühlen von Speisen genutzt, flüssig, d. h. als Wasser, zum Kochen und Garen und gasförmig, d. h. als Dampf, zum Dämpfen. Auch bei neueren Techniken, wie dem Sous-vide-Garen, erfolgt der Garprozess meist im Wasserbad.

Wasser bzw. auf Wasser beruhende Flüssigkeiten werden zudem als Lösungsmittel, z. B. für Salz und Zucker, zum Quellen von trockenen Lebensmitteln, wie Stärke oder Gelatine, zum Extrahieren von Genussmitteln, z. B. beim Aufbrühen von Tee oder Kaffee, oder zum Marinieren von Lebensmitteln verwendet.

Wasser ist zugleich Lebensraum für Fische, Krebstiere, Meerestiere und vieles mehr, was wir in der Küche verarbeiten. Übrigens ist Wasser selbst das wohl am meisten konsumierte Lebensmittel überhaupt.



SÜSSWASSER BIRKENWASSER BRUNNENKRESSE

SÜSSWASSER

- 2 gestrichene Portionslöffel
Algizoon (Biozoon)
2 EL Wasser
120 ml Bachwasser
5 gestrichene Portionslöffel
Calazoon (Biozoon), in 130 ml
Wasser vollständig aufgelöst

Das Algizoon ins Wasser montieren, die Luftblasen entweichen lassen, mit dem Bachwasser vermischen und glatt rühren. Mit einem halbrunden Portionslöffel im Calazoonbad zu Kugeln formen. 30 Sekunden im Bad belassen und in kaltem Wasser nachspülen.

BIRKENWASSER

- 350 ml Birkenwasser
2 gestrichene Portionslöffel
Guarzoon (Biozoon)
1 gestrichener Portionslöffel
Xanthazoon (Biozoon)

Die Zutaten vermengen und mit einem Stabmixer montieren. Die Masse in eine 0,5-l-iSi-Flasche geben, eine Kapsel eindrehen und kalt stellen.

BRUNNENKRESSEÖL

- 50 g Blattpetersilie
100 g Brunnenkresse
100 ml Rapsöl
(Teutoburger Ölmühle)
1 Spritzer Chiliöl

Die Blattpetersilie und Kresse zupfen. Aus den Blättern und dem Rapsöl eine Emulsion bei 75 °C mixen und den Mixer 15 Minuten laufen lassen. Mit Salz und dem Chiliöl abschmecken. In eine Spritze aufziehen und mit einer Nadel versiehen. Die Quellwassersphäre in einem Teil der Lake fixieren und in der Lake die Infusion in das Quellwasser geben. Herausziehen und dabei sofort eine Rotation auslösen.

ANRICHTEN/GARNIEREN

- 40 g Saiblingskaviar
Yuzugranulat

Die Kugeln anrichten und mit dem Kaviar garnieren. Den Espuma platzieren und Yuzugranulat aufstreuen.



Heiko Antoniewicz

„Wasser verbinde ich mit sattem Grün, mit Wachstum. Es ist eine sprudelnde Quelle für Kreativität. Jeder Mensch hat ein Recht auf sauberes Wasser – das steht für mich außer Frage.“



HASELNUSSMILCH STEINPILZE FLUSSKREBS

HASELNUSSMILCH

130 ml Biomilch,
3,8 % Fettgehalt
15 ml Haselnussöl
(Antoniewicz)
Fleur de Sel
1 gestrichener Portionslöffel
Xanthazoon (Biozoon)

Die Milch mit dem Haselnussöl, dem Salz und dem Xanthazoon montieren und würzig abschmecken.

HASELNUSSCREME

50 g Haselnüsse
120 ml Biomilch, 3,8 % Fettgehalt
15 g Honig

Die Nüsse in einem Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinern. Mit der Milch versetzen und mit dem Honig abschmecken. Alles bei 80 °C zu einer cremigen Masse verarbeiten und leicht salzen.

STEINPILZE

4 Steinpilze
30 g Butter
1 Zweig Thymian

Die Steinpilze sauber bürsten und putzen. Die Stiele in Scheiben und den Rest in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne mit dem Thymian aufschäumen lassen und die Scheiben und Würfel darin anbraten. Leicht salzen und noch kurz in der Wärme stehen lassen.

FLUSSKREBSE

1 l Wasser
20 g Salz
50 g Wurzelgemüse,
stark geröstet
4 Pimentkörner
20 Flusskrebse
100 ml Krebsfond

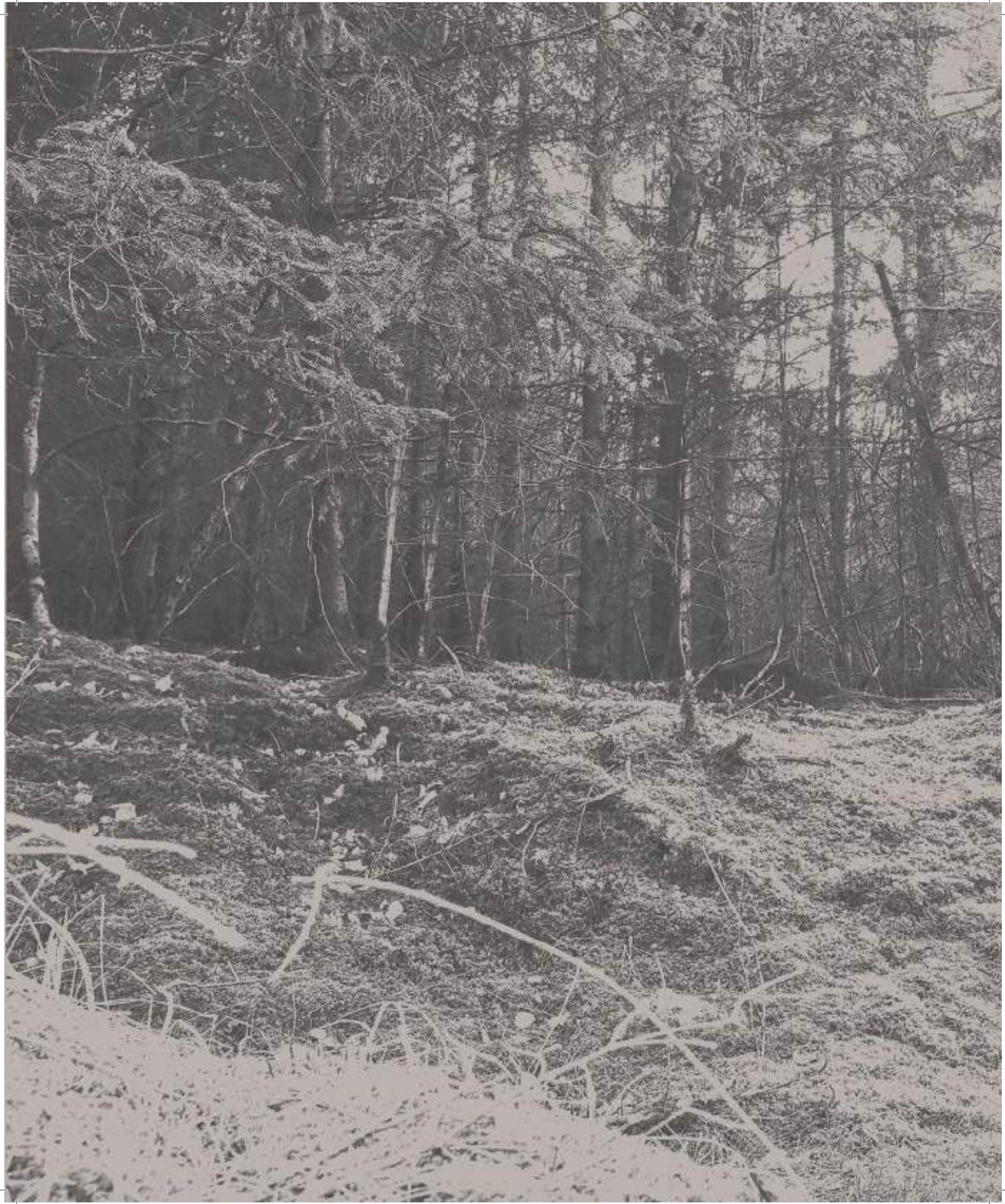
Das Wasser mit dem Salz und dem Gemüse zum Kochen bringen. Die Pimentkörner dazugeben und die Flusskrebse 20 Sekunden darin kochen lassen. Die Krebse anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Schwanz vom Rumpf lösen und das Fleisch herauslösen. Das Krebsfleisch bei Bedarf in dem Krebsfond warm halten.

ANRICHTEN/GARNIEREN

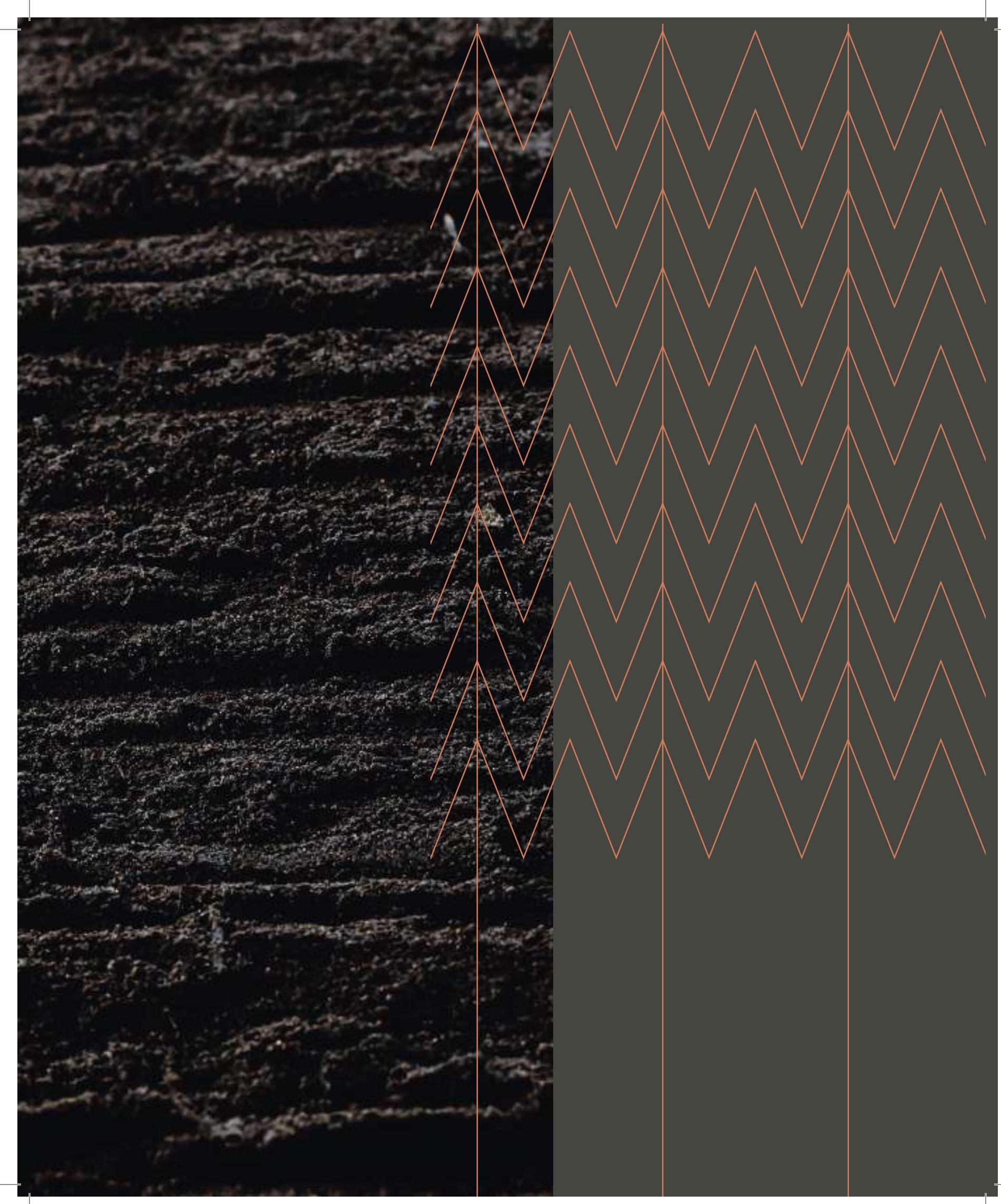
Zaunerbse, gezupft
Haselnussöl (Antoniewicz)

Die Haselnussmilch leicht erwärmen und anrichten. Die Haselnusscreme auf einen Teller auftupfen und das Krebsfleisch verteilen. Die Steinpilze anrichten, mit der Zaunerbse garnieren und das Haselnussöl auftröpfeln.









DAS ELEMENT ERDE

Die Erde bringt Leben und Nahrung hervor. Sie ist Boden für alles Gedeihende, sorgt für Wachstum und ist ein Sinnbild für Fruchtbarkeit. Zudem bedingt sie einen Prozess der Transformation, vom Samenkorn zur Reife bis hin zum Niedergang, und bildet damit zugleich die Basis für den nächsten Reifeprozess.

Fast alles, was wir in der Küche verarbeiten, stammt aus der Erde. Natürlich gibt es auch die Lebensräume Luft und Wasser, aber im Allgemeinen wachsen Pflanzen in der Erde, Tiere ernähren sich davon ...

Die Erde bietet uns eine Vielfalt und Fülle an Zutaten. Von manchen Produkten verwenden wir die Wurzel, von anderen die Blätter oder den Fruchtstand. Allerdings vermeiden wir Abfall, soweit es uns möglich ist, und mancher dürfte überrascht sein, was aus scheinbarem Abfall noch gemacht werden kann.

Der französische Begriff *terroir* (von lat. *terra* – Erde) verdeutlicht, wie wichtig es ist, wo etwas wächst, wie sehr es für den Geschmack des Produkts ausschlaggebend ist und weshalb Lagen und Regionen von Bedeutung sind. Der Begriff beschreibt eben nicht nur die physikalische und chemische Zusammensetzung des Bodens, sondern umfasst viel mehr.



„Die Erde ist für
mich unbeschreiblich,
es ist der Nährboden
für alles Leben
und für die Natur.“

Ludwig Maurer



TAUBNESSELPESTO

½ Bund Blattpetersilie
 2 Bund Taubnessel
 Salz
 100 ml Traubenkernöl
 etwas Muscovadozucker
 Steinpilzsalz

Die Blattpetersilie und die Taubnessel zupfen, die Blätter in einen Mixer geben und mit den weiteren Zutaten fein mixen. Mit Steinpilzsalz abschmecken.

ANRICHTEN/GARNIEREN

Taubnesselspitzen und -blüten
 Spalten von getrockneter Hagebutte, in Apfelsaft eingeweicht

Das Taubnesselpesto in das Porridge einrühren und anrichten. Die Schnecken darauf verteilen und den Hagebuttensud angießen. Die Taubnesselspitzen und -blüten verteilen und die Hagebuttenpalten arrangieren.



REH RAPS HONIGKUCHEN

REHJUS

- 1 Schalotte, in Würfel geschnitten
- 10 ml Olivenöl
- 80 ml Rotwein
- 20 ml Ketjap Manis
- 20 ml dunkler Balsamessig
- 500 ml Rehfond
- 2 Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- Xanthanwasser
- Cumin nach Belieben

Die Schalottenwürfel im Olivenöl anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Das Ketjap Manis und den Balsamessig dazugeben und alles zu einem Sirup einkochen. Mit dem Rehfond aufgießen, die Gewürze und den Knoblauch dazugeben und auf die gewünschte Konsistenz reduzieren. Anschließend die Gewürze und den Knoblauch entnehmen. Die Jus mit Xanthanwasser binden und mit Cumin abschmecken.

REHSCHULTER

- 1 Rehschulter ohne Knochen
- 200 ml reduzierte Rehjus
- 3g Ducca
- 1 EL Blattpetersilie, gehackt

Die Rehschulter mit der Rehjus und dem Ducca vakuumieren. Bei 72°C 3 Stunden im Wasserbad garen, herausnehmen und in Eiswasser herunterkühlen lassen. Das kalte Fleisch zupfen und in der Rehjus 3 Stunden marinieren. Zum Erwärmen nur in einem Topf kurz schwenken. Die Blattpetersilie unterheben.

REHNÜSSCHEN

- 2 Rehnüsschen
- 20 ml Schwarzkümmelöl
- 1 Lorbeerblatt

Die Nüsschen von Haut und Sehnen befreien. Mit dem Schwarzkümmelöl und dem Lorbeerblatt vakuumieren. Bei 65°C im Wasserbad auf eine Kerntemperatur von 56°C garen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und über offenem Feuer von allen Seiten rösten.

RAPSSPRÖSSLINGE

200 g junge Rapsbohnen
 30 g Butter
 30 ml Rapsöl (erste Pressung)
 (Deutoburger Ölmühle)
 30 ml Gemüsefond

Die Bohnen waschen und trocknen. Die Butter aufschäumen, das Rapsöl dazugeben und die Bohnen in der Mischung andünsten. Danach den Gemüsefond aufgießen und leicht salzen. Im Anschluss leicht mit Zucker süßen und nochmals abschmecken.

RAPSSTÄNGEL

160 g junge Rapsstängel
 20 g Butter
 20 g Rapsöl
 (Deutoburger Ölmühle)
 Tomatenserum Umami
 (Antoniewicz)

Die Rapsstängel putzen und in Salzwasser blanchieren. Anschließend kurz in der Butter und dem Rapsöl sautieren und glasieren. Leicht salzen und mit Tomatenserum abschmecken.

RAPSBLÜTENCREME

50 g Rapsblüten ohne Grün,
 geputzt
 40 g Naturjoghurt
 1 TL Honig
 40 g Crème fraîche
 Zitronensaft

Die Rapsblüten mit dem Joghurt und Salz fein mixen. Mit dem Honig süßen und mit der Crème fraîche aufschlagen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.



HONIGKUCHEN

(REIFEZEIT: 1 TAG)

160g Blütenhonig
70g Muscovadozucker
3g Salz
5g Ingwer, frisch gerieben
1g gemahlener Ingwer
2g gemahlener Sternanis
3g gemahlener Ceylon-Zimt
1g gemahlene Macis
15ml Absinth, 55 % Vol.
Abrieb von $\frac{1}{4}$ Orange
Abrieb von $\frac{1}{4}$ Zitrone
100g Roggenmehl, Type 1150,
fein gemahlen
150g Weizenmehl, Type 550
8g Backpulver

100 ml warmes Wasser mit dem Honig, Muscovadozucker und den Gewürzen verrühren. Den Absinth dazugeben und den Abrieb der Zitrusfrüchte unterrühren. Die beiden Mehlsorten mit dem Backpulver mischen und die Wassergewürz-Mischung dazugeben. Den Teig 4 Minuten kneten und anschließend abgedeckt 6 Stunden gehen lassen. Weitere 2 Stunden kalt stellen.

In der Zwischenzeit eine Backform fetten und den gekühlten Teig hineinfüllen. Bei 160°C Ober-/Unterhitze etwa 65 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Das Brot im Anschluss aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach einem Tag Reifezeit aufschneiden und einen Teil davon fein mahlen.

ANRICHTEN/GARNIEREN

Die Rapsstängel arrangieren und mit dem Honigkuchen bestreuen. Die gezupfte Rehschulter anrichten und die aufgeschnittenen Rehnüsschen auflegen. Die Rehjus auftupfen. Mit Rapssprösslingen und Rapsblütencreme garnieren.

