

Folge 5: **Frisches Gemüse aus der Kölner Bucht**

Rezepte von Jochen Groß

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Gruß aus der Küche: Gemüsesandwich

Zutaten Brötchen

240 ml warmes Wasser (53°C)
2 TL Trockenhefe
1 EL Zucker
1 EL Salz
60 ml Olivenöl
450 g Mehl

Zubereitung

Warmes Wasser, Hefe, Zucker, Salz und Olivenöl im Mixer 8-10 Minuten mixen. 200 g Mehl hinzufügen und mit einem Knethaken bei niedriger Geschwindigkeit ca. 2 Minuten kneten. Das weitere Mehl portionsweise hinzugeben und weiterkneten bis ein weicher Teig entsteht.

Im Anschluss den Teig auf einer bemehlten Oberfläche mit der Hand kneten und 45 Minuten gehen lassen. Den Teig in 6 Portionen teilen und Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit gefetteter Frischhaltefolie abdecken und nochmal 45 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 175°C vorheizen. Die Brötchen ca. 25 Minuten lang gebacken. Für eine schöne Kruste im Backvorgang die Brötchen mit Wasserdampf besprühen.

Zutaten Belag

1 Aubergine
1 Zucchini
1 Tomate (z. B. St. Pierre)
1 Zwiebel
150 g Joghurt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aubergine, Zucchini, Tomate und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini in der Pfanne mit wenig Öl braten und leicht salzen und pfeffern

Brötchen aufschneiden, mit Joghurt bestreichen, salzen und pfeffern. Im Anschluss das Gemüse in das Brötchen schichten.



Hauptgang: Gedörrte Rote Beete, konfierte Tomate, geräucherte Zwiebel

Zutaten

6 Rote Beeten
1l Kirschsafte
Salz
6 Tomaten (St. Pierre)
1,5l Öl (neutral)
Salz
6 Zwiebeln
0,5 kg frisches Heu
100 g Frischkäse
100 g Butter

Außerdem nach Belieben:

Salat (roter und grüner Schnittsalat/ Rote Beete Blätter/ Mangold)
Dressing aus: Apfelessig/Rapsöl/Senf/Honig/Salz

Zubereitung

Rote Beete 60 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Im Anschluss unter kaltem Wasser die Schale der Roten Beete abreiben. 16 Stunden bei 70 Grad im Ofen (wahlweise im Dörrautomat) dörren. Nach dem Dörrvorgang in Kirschsafte 2 Stunden köcheln lassen, bis dieser eindickt. Den Saft mit Salz abschmecken.

Tomaten waschen und an der Unterseite kreuzweise einschneiden, in eine Auflaufform geben, mit einem neutralen Öl bedecken und leicht salzen. 50 Minuten bei 200 Grad im Ofen konfieren. Tomaten aus dem Öl nehmen und schälen.

Zwiebeln schälen und 50 Minuten bei 120 Grad auf Heu räuchern. Zwiebeln mit der Butter in einer feuerfesten Form 40 Minuten im Backofen garen. Im Anschluss die Zwiebel vorsichtig einschneiden, das „Herz“ entfernen und mit Frischkäse füllen.

Rote Beete, Tomate und Zwiebel auf einem Teller garnieren und mit den jeweiligen Flüssigkeiten beträufeln.

Salat zupfen und waschen. Zutaten fürs Dressing mit einem Schneebesen vermengen und auf dem Salat verteilen. Alles zusammen anrichten.



Dessert: Johannisbeer-Parfait mit Baiser

Zutaten Parfait

800 g Johannisbeeren
350 ml Sahne
3 Eigelbe
250 g Zucker

Zubereitung

Johannisbeeren sortieren, kurz abwaschen und fein pürieren. Im Anschluss durch ein Sieb streichen, ca. 100 g beiseitelegen für den Fruchtspiegel. Sahne steif schlagen. Eigelb und Zucker über einem Wasserbad schaumig schlagen. Danach vom Wasserbad nehmen und bis zur Abkühlung weiterschlagen.

Johannisbeermasse zur Eimasse gießen und unterheben. Die geschlagene Sahne behutsam unterziehen und alles in die Form (Kastenform aus Silikon) gießen. Form über Nacht in den Tiefkühlschrank stellen.

Zutaten Baiser

3 Eiweiße
200 g Zucker

Zubereitung

Eiweiß mit Zucker steif schlagen bis die Masse zäh wird. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 70 Grad 30 Minuten backen. Baiser auskühlen lassen und durch ein Sieb raspeln.

Parfait vor dem Anrichten leicht antauen lassen. Ein Esslöffel Johannisbeermasse auf den Teller geben und leicht verteilen. Parfait in fingerdicke Scheiben schneiden, auf dem Fruchtspiegel garnieren und mit dem Baiserpuder bestreuen.

Guten Appetit!