

Freitag, 07. August 2010, 12:45 Uhr

Rezepte für jeweils ca. 12 Personen:

1.) Blumenbutter

6 Eßlöffel essbare Blüten (z.B. Blüten vom Thymian, Ysop, Origanum, Rose, Schnittlauch, Calendula, Cosmea, Taglilie, Salatrauke, Gänseblümchen)
250 g weiche Süßrahmbutter, 1 Eßlöffel Quark, Rosensalz, Pfeffer,
1 TL Rosensirup, 1 TL Zitronensaft, eine kleine Prise Chilipulver. Etwas rosa Pfeffer, frisch gemahlen. 1 bis 2 Ciabatta-Brote

Blüten mit einem Pinsel reinigen, Kelch und bitteren Blütenboden sowie die Staubgefäße entfernen.

Größere Blüten klein schneiden und sofort mit der Butter vermischen. Einige schöne Blüten für die Dekoration aufheben, Quark, Sirup und Zitronensaft zugeben, gut verrühren und mit Chili und Meersalz abschmecken. In schöne Gläschen Blüten mit einem Tupfer Butter an die Ränder kleben. Butter vorsichtig einfüllen und mit Blüten verzieren. Mit Folie abgedeckt mindestens 4 Stunden kühlen. Mit Weißbrot servieren.

2.) Blüten-Gemüse-Mandala mit Tofurauten

Etwa 1 Kilogramm frisches Sommergemüse (Möhren, Zucchini, Paprika, Zuckerschoten, Erbsen etc.) 2 Handvoll frisch gepflückte essbare Blüten (Rose, Borretsch, Salbei, Gänseblümchen, Ringelblume, Taglilie, Cosmea, Phlox)
2 bis 4 EL Sesamöl, 1 kleine rote Zwiebel, 1 bis 2 Prisen Chilipulver, 1 bis 2 TL Rosenpfeffer, 1 TL Koriander, einige Körnchen Kardamom, 1 Stängel Zitronengras, ev. etwas Palmzucker, ca 200 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Rosenwasser, Pfeilwurzelmehl, 1 großes Päckchen Duftreis (Basmati), 4 Päckchen Tofu zum Braten (z.b. japanische Bratfilets).



Feine Blütenküche

Gisela Kadegge - Heilkräuter und vegetarische Küche,
0911-60 42 61 www.gisela-kadegge.de - info@gisela-kadegge.de

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre und Zucchini mit einem Buntschneidemesser in Längsrichtung mind. 5 mal einritzen, dann in Scheiben schneiden (ergibt eine Blütenform).

Die essbaren Blüten nicht waschen, nur mit einem Pinsel reinigen, vom Blütenboden, dem Kelch und den Staubgefäßen befreien.

Das Gemüse im Dampfgarer oder im Schnellkochtopf gerade eben bissfest garen, warm halten. Reis in reichlich Wasser oder im Dämpfer garen.

Inzwischen Koriander, Kardamom, Pfeffer, Salz, Chili in einen Mörser geben, Zwiebel grob hacken, Zitronengras in Scheiben schneiden und mit 1 TL Sesamöl alles gut mörsern. Mit dem restlichen Sesamöl auf dem TepanYaki anrösten, bis es aromatisch riecht, dann sofort mit Kokosmilch ablöschen, mit der Gemüsebrühe und dem zuvor in Brühe angerührten Pfeilwurzelmehl auf die gewünschte Konsistenz bringen, mit Salz, Pfeffer, Rosenwasser abschmecken.

Tofu in kleine Rauten schneiden und auf dem TepanYaki kurz anbraten.

Den Reis in eine kleine runde Form füllen und jeweils in die Mitte der Teller stürzen. Das Gemüse in Blumenform um den Reis dekorieren. Die Blüten zu 2/3 in die Sauce geben. Das Mandala mit der Kokosauce kreisförmig angießen. Die Tofurauten in die Zwischenräume legen, die restlichen Blüten auf den Tellern verteilen.

Dieses leichte Sommergericht ist nicht nur fettarm und gesund sondern auch ein Genuss für die Augen. Dazu passt ein trockener Weißwein oder Prosecco.



Feine Blütenküche

Gisela Kadegge - Heilkräuter und vegetarische Küche,
0911-60 42 61 www.gisela-kadegge.de - info@gisela-kadegge.de