

Festliches Ayurvedisches Frühlingsmenü



Warmer alkoholfreier Aperitif

*

Leichte Kartoffelsuppe mit
knusprig gebratenem Bärlauch

*

Blumiger Frühlingsalat „Gartensehnsucht“

*

Mangoldpastete mit
rotem Zwiebelkompott

*

Panna-Cotta aus weißer Vanilleschokolade
auf „Kostbarkeiten des letzten Sommers“

Warmer alkoholfreier Aperitif

400ml beliebiger Fruchtsaft
1/2 TL Koriandersamen – leicht gequetscht
1/2 TL Pfefferkörner – leicht gequetscht
1 Zimtrinde
2 Nelken
1 kleine Scheibe Ingwer
alles zusammen aufkochen und ein paar Minuten ziehen lassen, absieben
ev. mit Zitronensaft und etwas Wasser zu einem wohlschmeckenden Getränk abrunden
in hübsche Gläser füllen,
als Aperitif gut handwarm servieren

Tipp: Dies ist ein Aperitif, der im Ayurveda als klassischer Auftakt zu einem schönen Essen gereicht wird: die Wärme und die Gewürze bereiten unser Verdauungsfeuer optimal auf die kommenden Speisen vor.



Leichte Kartoffelsuppe mit knusprig gebratenem Bärlauch

400g mehligte Kartoffeln, in Würfel geschnitten

1 Apfel, geschält, würfelig geschnitten

1 EL Ghee

1 KL Fenchel und 1 KL (grüne) Pfefferkörner, gemörsert

1 kleine weiße Zwiebel, gewürfelt

Wasser

1 EL Gemüsebrühe aus dem Glas oder 2 KL Salz

1 EL Methiblätter (wenn vorhanden)

1 Schuss Weißwein

1 Schuß Rahm

1 EL süßer Senf

Saft einer halben Zitrone



1 große Karotte und eine kleine speckige(!) Kartoffel, geschält und klein(!) gewürfelt - separat, in wenig Salzwasser knapp weich gekocht

Olivenöl

Ca 4 EL Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten

- Das Ghee im Topf warm werden und die gemörserten Samen darin ausduften lassen
- Die Zwiebelwürfel dazugeben, anlaufen lassen
- Kartoffeln und Apfelwürfel beifügen, mit der Suppenwürze, bez.W. dem Salz bestreuen und kräftig durchrösten
- Mit dem heißen Wasser ablöschen
- Die Methiblätter einstreuen
- Die Gemüsebrühe dazu geben, umrühren und die Suppe auf kleinem Feuer köcheln lassen – ca 15 Minuten

- Nun die Masse mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei soviel heißes Wasser zugeben, bis eine eher dünne Suppe entsteht
- Mit Weißwein, Rahm, Senf, Salz und Zitronensaft abschmecken

Olivenöl in einer kleinen Pfanne gut warm werden lassen, die Bärlauchblätter hineinstreuen und knusprig rösten

Die Karotten- und Kartoffelwürfel in vorgewärmte Suppentassen oder -teller verteilen, die Suppe daraufgeben und mit 1 EL Bärlauch garnieren.

Sofort servieren!

Tipp: Die Suppe kann sehr gut vorbereitet werden.

Sie wird durch's Stehen allerdings dicker!

Der Bärlauch entfaltet durch das Rösten seinen intensiven Geschmack noch mehr.

Bei der Dosierung bedenken!

Weinempfehlung:

Grüner Veltliner 2012 Steinfeder Ried Schild

Der klassisch ausgebaute Grüne Veltliner aus der Lage Ried Schild widerspiegelt aufs Schönste die Mineralität der Urgestein-Verwitterungsböden. Sehr helles Grüngelb, fruchtig-pfeffrige Nase, frisch und elegant, am Gaumen Zitrusfrüchte und Äpfel. Der grüne Veltliner Steinfeder ist der Liebling des Frühlings. Jeder Schluck macht Lust auf's nächste Glas

Blumiger Frühlingsalat „Gartensehnsucht“

Blätter verschiedener Salate, z.B. Kopfsalat, Eissalat, Ruccola, Feldsalat, Chicorée – nach Belieben und Verfügbarkeit,
ein paar Radieschen,
frische Löwenzahnblättchen, Gänseblümchen, Himmelschlüssel, **Garten**primelchen. . .

- Die Salatblätter und den Löwenzahn auf 4 Tellern hübsch anrichten
- Mit einer Sauce aus mildem Apfelessig, Kräutersalz, grünem Pfeffer, etwas Rohrzucker, mildem Senf und Olivenöl übergießen
- Die blättrig geschnittenen Radieschen und die gut gewaschenen Blüten darauf verteilen
- Mit ein paar Kräckern oder leichtem getoastetem Dinkelbrot servieren

Vorbereiten: die Salatblätter, Radieschen und Blüten können gewaschen und trocken getupft ein paar Stunden im Voraus gerüstet werden. Mit Klarsichtfolie bedecken!
Die Salatsauce kann ebenfalls schon ein paar Stunden im Voraus (oder ev. bereits am Vortag) zubereitet werden

Tipp: sehnsüchtig warten wir schon auf den Frühling, das erste Grün und seine bunten Farben!
Ich habe richtig gestaunt, wieviel der Garten uns jetzt schon schenkt! Im Nu kommen noch die ersten Girschblättchen, Veilchenblüten, Huflattich. . .dazu.
Wer keinen eigenen Garten hat, kann auf unseren Bauernmärkten fündig werden.



Weinempfehlung:

Côteaux du Languedoc - Rosé 2010

Ein köstlicher Rosé! Ganz helles Lachsrosa, glasklarer Duft: Himbeere, Zitrus, Erdbeere, ein Hauch Minze. Herrlich frischer, fruchtiger Geschmack, angenehme Kühle, dadurch sehr erfrischend. Zarte mineralische Noten, gut eingebundene Säure.

Mangoldpastete mit Schafskäse und Rotem Zwiebelkompott

Für den Dinkel-Mürbteig:

Für eine Spring-, Pasteten- oder Gratinform mit 28 – 30 cm Durchmesser

150g ausgemahlenes Dinkelmehl
150g Dinkelvollmehl
50g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
1 schwacher TL Salz
125g kalte Butter
ca 1 ½ dl Wasser

1 Ei verquirlt, zum Bestreichen

- Mehl, Nüsse und Salz in einer Schüssel mischen
- Klein geschnittene Butter hineinkrümeln und gut mit der Trockenmasse verreiben
- Vorsichtig das Wasser dazugeben, alles schnell zu einem Teig zusammenfügen
- So wenig wie möglich kneten (so bleibt der Teig schön mürb!)

2/3 des Teiges zwischen 2 Klarsichtfolien (oder einem auf der Längsseite aufgeschnittenen Tiefkühlbeutel) auf Springformgröße + 3cm für den Rand, auswallen, in die gut eingefettete Form geben, den Rand hoch ziehen den Boden ein paar Mal mit einer Gabel einstechen mit Klarsichtfolie bedeckt kühl stellen
1/3 des Teiges auf Springformgröße (für den Deckel) auswallen und ebenfalls kühlen
Etwas Teigreste für die Dekoration zurückbehalten!

Für die Füllung:

1 EL Ghee
1 ½ KL gemörserter Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel (oder Ajwein) und Pfeffer
1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
1 kleine Zwiebel, geschnitten
1/2 Chilischote, fein geschnitten
700g Mangold (geputzt), die Blätter halbiert und in ca 1cm breite Streifen geschnitten
1 KL Salz
Wasser
250g Schafskäse, in Würfel geschnitten

½ Becher Sauerrahm oder 1 Becher Crème Fraîche

- Das Ghee in einer weiten Pfanne warm werden und die gemörsterten Gewürze darin ausduften lassen
- Zwiebel, Chilischote und Knoblauch darin kräftig anbraten
- den Mangold dazugeben, salzen
- mit etwas heißem Wasser aufgießen
- den Mangold ca 8 Minuten bissfest dämpfen, dabei ev. etwas Wasser zugeben
- den Schafskäse unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und auskühlen lassen

- den Sauerrahm oder die Crème Fraîche darunterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ahornsirup (falls der Mangold ein bisschen bitter schmeckt) abschmecken



- Das Backrohr auf 220° vorheizen
- Den Teigboden mit 2 EL geriebenen Nüssen bestreuen
- Die Füllung darauf verteilen
- Den Rand mit dem Eigelb bestreichen und den Teigdeckel darauf legen, mit dem Ei bestreichen
- nach Belieben verzieren
- mit einer Gabel mehrmals einstechen
- Im heißen Rohr ca 40 Minuten hellbraun backen

Tipp: die Pastete schmeckt heiß oder auch lauwarm sehr gut!
Sie kann auch mit frischem Blattspinat zubereitet werden.

Vorbereiten: die Füllung kann einige Stunden im Voraus oder auch am Vortag bereits gekocht werden.

Für das **Rote Zwiebelkompott:**

2 EL Ghee
1 EL Rohrzucker
1 Zimtrinde und 1 Anissterne
3 große, rote Zwiebeln, in Halbringe geschnitten
1 Scheibe Ingwer, fein geschnitten
1 rote Chilischote, fein geschnitten
1 KL Salz
Ca 1/3 l Rotwein und / oder Cranberrysaft
1 Schuss guter, dunkler Balsamico
Ahornsirup
Saft einer 1/2 Zitrone



- Das Ghee in einem Topf warm werden lassen
- Den Zucker hineingeben und unter ständigem Rühren anbräunen
- Die Zimtrinde und den Anissterne hineingeben und anbraten
- Zwiebeln, Ingwer und Chili dazu geben und kräftig anbraten
- Das Salz darüber streuen
- so lange rösten, bis die Zwiebeln etwas zusammen gefallen sind, dabei die Zwiebeln mit der Bratschaufel ständig wenden
- mit Rotwein und/oder Cranberrysaft aufgießen
- Balsamico dazugeben
- Zugedeckt ca 15 Minuten leicht köcheln lassen
- Mit Zitronensaft, Salz, Ahornsirup und ev. etwas Wasser abschmecken

Tipp: eine außergewöhnliche Beilage!
Durch die Kombination von süß-sauer-scharf ersetzt sie das Chutney.
Ich kann nur sagen: ein Versuch lohnt sich!!!
Die Blumen sind hier übrigens NUR Dekoration! Narzissen kann man nicht essen!

Weinempfehlung:

Zweigelt 2009 Martin Pasler
Strahlendes Kirschrot, in der Nase verführerische Noten nach Sauerkirschen, Brombeeren und schwarzen Johannisbeeren. Das Ganze wird untermalt von einer zarten Schoko-Note und einem Hauch von Lakritz. Am Gaumen präsentiert er sich weich, fast süffig, mit einer milden Tanninstruktur und einer dezenten, aber erfrischenden Säure.

Panna Cotta aus weißer Vanilleschokolade mit „Kostbarkeiten des letzten Sommers“

Für die **Panna Cotta**:



250ml Sahne
250ml Wasser
2 EL Vollrohrzucker
2 KL Vanillezucker
¼ TL Kardamom
1 Tafel (100g) weiße Vanilleschokolade (z.B. von Vivani)
½ KL Agar-Agar

Sahne, Wasser, Zucker und Kardamom in einem Topf (mit gutem Boden) erhitzen und ca 5 Minuten köcheln lassen
Die Schokolade zerbröckeln und in der heißen Flüssigkeit auflösen

Das Agar-Agar in wenig Wasser kurz einweichen, in die Flüssigkeit einrühren, aufkochen und nochmals kurz kochen lassen

In kalt ausgespülte Schälchen füllen und kühl stellen.

Für die **„Kostbarkeiten“**

Ca 300g Himbeeren oder gemischte Beeren, tief gekühlt
Die Beeren in einem Pflännchen warm werden lassen, mit Zucker, Vanille, Kardamom, Zitronensaft. . . nach Geschmack und Vorliebe „würzen“
Ev. 1 EL rote Marmelade dazu rühren – die Sauce wird dadurch cremiger

Auf Desserttellern verteilen, die Panna Cotta darauf stürzen und beliebig z. B. mit ganzen Beeren und mit Pistazien dekorieren.

Tipp: Ein warmes oder zumindest lauwarmes Dessert als letzter Gang eines guten Essens schmeckt nicht nur wunderbar, sondern ist vor allem eine Wohltat in Punkto Bekömmlichkeit.
Ich bin ein absoluter Fan davon!

Vorbereiten: das Dessert kann mehrere Stunden vorher zubereitet werden.

Weinempfehlung:

Beerenauslese 2007 Martin Pasler

In der Nase der unverkennbare Botrytiston, vermischt mit Honignoten, Karamel, kandierten Aprikosen, kandierter Ananas und hellem Nougat. Am Gaumen vermischt sich die opulente Süße mit der frischen Säure und endet in einem anregenden Nachhall mit dezenten Noten von Zitrus und Orange.

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet!

Die Auswahl der Zutaten, die Zusammenstellung und die Zubereitungsart der Speisen sind so gewählt, dass sie für Vata, Pitta und Kapha gut verträglich sind!

Die als **Weinempfehlungen** beschriebenen Bioweine stammen von Irmgard Bickel von der **weinzeit**.

Sie sind alle auf www.weinzeit.at zu finden und können dort bestellt werden.

