

**„Zanderfilet oder Schweinefilet“
mit Rosen im Schinkenblatt,
Frankfurter Grüner Sauce mit essbaren Blüten
Land und Feldgemüse der Saison
Wetterauer Kartoffelchen im Bio-Heu**

Zutaten für 10 Personen

1,5 Kg Zanderfilet oder Jungschweinfilet
20-30 Rosenblätter, Bio
0,2 Kg Schinken roh, mild
Salz und Pfeffer
100 ml Fett zum Braten

0, 2 kg Quark 40 %
0,4 l Saure Sahne
40 g Frankfurter Grüne Sauce, geschnitten
Gewürze (Salz, Pfeffer, Senf,)
10 Stück essbare Blüten (Garnitur)

0,4 kg Karotten, frisch, geputzt
0,4 kg Kohlrabi, frisch, geputzt
0,2 kg Staudensellerie, frisch, geputzt
0,1 kg Butter
0,1 kg Schalotten, fein, in Würfeln
10 g Zucker, braun
0,4 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
0,2 kg Erbsenschoten, in Stücke, blanchiert
0,3 kg Lauch in Blättchen
Salz nach Bedarf
20 g Blattpetersilie, frisch, geschnitten
0, 5 kg Tomaten in Würfel

1,5 Kg Kartoffeln, Klein
100 ml Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer /
Bio-Heu / Folie oder Pergament

Zubereitung

1. Das Zanderfilet oder Schweinfilet portionieren mit Bio-Rosenblätter belegen mit mildem rohem Schinken einwickeln, würzen und in der Pfanne langsam braten.
2. Den Quark mit der sauren Sahne glatt rühren mit den Frankfurter Kräutern und Gewürzen abschmecken. Mit essbaren Blüten garnieren.
3. Die Karotten und Kohlrabi in Stifte schneiden, bei dem Staudensellerie die Fäden ziehen und ebenfalls in Stifte schneiden.
4. Die Butter heiß werden lassen, dann die Schalotten angehen, mit Zucker kurz karamellisieren, mit Gemüsebrühe ablöschen.
5. Die Karotten, Kohlrabi und den Staudensellerie dazugeben und kurz glacieren lassen, mit dem Rest der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten garen.
6. Dann die blanchierten Erbsenschoten und den Lauch dazugeben und weitere 5 Minuten mitgaren.
7. Ist der Garfond fast verdunstet, mit etwas Salz und frischer Blatt Petersilie abschmecken, dann die Tomatenwürfel unterheben.
8. Die Kartoffeln waschen mit Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer würzen, Alufolie oder Pergament mit Bioheu belegen, die Kartoffeln darauf legen, gut verschließen und im Backofen 30 Minuten garen.
9. Die Gemüsepfanne mittig auf den Teller anrichten, Zander oder Schweinfilet darauf geben den Kräuterdip extra dazugeben und mit einer essbaren Blüte garnieren.

Weitere Serviertipps

- Andere Fleischsorten oder Fische verwenden.
- Farblich das Gemüse nach der Saison abstimmen,
- Andere Kräuter für die Sauce verwenden.
- Wild, Italienische oder Mediterrane

Küchentipp

- Anstatt Rosen (Saison) andere Kräuter verwenden.
- Wenn Wildkräuter dann mit Einmal-Handschuhe schneiden wegen der Brennnesseln.
- Kräuter nicht ausdrücken, Saft nicht wegschütten (Vitamin C)

Tipp zur Gartechnik

Bei dem Gemüse die Garzeit beachten, Kräuter zum Schluss untergeben (Farbe, Vitamine)
Gemüse kann gut aus dem Wok zubereitet werden.

Eigene Notizen

„Viel Spaß beim Kochen und Genießen“

VEREIN DER KÖCHE BAD NAUHEIM

Rolf Unsorg

1 Vorsitzender