



aus biologischer
Landwirtschaft

Bio-Kochkurs

Paradeiser und Paprika – ein vielfältiges Duo



www.janatuerlich.at

Mitwirkende Personen



Peter Zinter – Ihn als Jungen Wilden zu beschreiben, würde zu kurz greifen. Peter Zinter beherrscht das Handwerk wie nur wenige junge Küchenchefs im Land, gibt sich aber mit ausgefinkelter Technik allein nicht zufrieden. Seine Kreativität und seine unbändige Experimentierfreude sind mit nicht zu unterschätzendem Ehrgeiz gepaart. Das hat ihm innerhalb kürzester Zeit Spitzenbewertungen bei Kritikern und Restaurantführern und noch viel wichtiger, viele Fans eingebracht. Im Wiener Restaurant „Vincent“ erkochte er 3 Hauben und wurde 2011 zum Aufsteiger des Jahres gewählt. Seine aktuelle Wirkungsstätte ist das Motto am Fluss wo er vorwiegend biologisch und mit regionalen Produkten kocht.



Margit Fensl ist Ernährungswissenschaftlerin, ausgebildete Ernährungsberaterin nach traditionell chinesischer Medizin, Kräuterexpertin und akademische Kinesiologin der ÖAGK. Sie leitet den Bereich Ernährung und die Bio-Kochkurse „Fein schmecken – biologisch genießen“ bei **Ja! Natürlich**. Darüber hinaus arbeitet Margit Fensl als selbständige Ernährungsberaterin und Kinesiologin in Wienerherberg, NÖ. Ihre Erfahrungen als leidenschaftliche Bio-Bäuerin sowie ihr Wissen über biologische Landwirtschaft integriert sie in ihre Arbeit bei Österreichs erfolgreichster Bio-Marke – eine ideale Kombination von Theorie und Praxis!
www.janatuerlich.at



Gelbe Paradeiserkaltschale mit Ochsenherz Sorbet und Green Zebra Marshmallow

Für die Kaltschale:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg reife gemischte gelbe Paradeiser (Goldita, Dattelwein Sherry, German Gold)
- 1/2 Chilischote der Schärfe 3-5 je nach Geschmack
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Die Paradeiser gut waschen, vierteln und mit den restlichen Zutaten vermengen. Einmal im Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Zucker würzen. Nun die Suppe in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein Sieb gießen und kalt stellen.

Für das Ochsenherz Sorbet:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Ochsenherz Paradeiser
- 2 Blatt Gelatine
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Vanilleschote
- 20 g Zucker
- 4 g Salz
- 100 ml Wasser
- 20 ml Olivenöl

Zubereitung:

Die Ochsenherz Paradeiser waschen, zerkleinern und in einem Topf mit dem Olivenöl, der halbierten Vanilleschote und Wasser langsam einkochen lassen. Währenddessen die Gelatine in kaltem Wasser ca. 3 Minuten einlegen und gut ausdrücken. Die Paradeisersauce durch ein Sieb passieren und mit dem Zucker, Saft

einer halben Zitrone und der Gelatine vermengen.

Die Masse in einer Eismaschine zu Sorbet verarbeiten. Falls keine Eismaschine vorhanden ist die Masse in den Tiefkühler legen und alle 5 Minuten umrühren bis alles vollständig gefroren ist.



Gelbe Paradeiserkaltschale mit Ochsenherz Sorbet und Green Zebra Marshmallow

Green Zebra Marshmallow:

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	 Green Zebra Paradeiser
6 Blätter	 Basilikum
6 Blatt	Gelatine
200 g	 Zucker
2	 Eiklar
2 EL	Staubzucker
2 EL	Maizena oder Speisestärke

Zubereitung:

Die Paradeiser zusammen mit den Basilikumblättern fein pürieren und über Nacht in einem Etamin oder feinem Sieb im Kühlschrank abhängen lassen um einen klaren leicht grünen Saft zu erhalten. 200 ml davon abwiegen und weiterverwenden. Die Gelatine in kaltem Wasser erweichen und danach gut auspressen. Den Paradeisersaft mit dem Zucker erwärmen bis er sich auflöst und danach die Gelatine einrühren. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und bereit halten. Nun das Paradeiser-Zucker-Gelatine Gemisch in einem Mixer luftig auf höchster Stufe aufschlagen bis die Masse erkalte und voluminös ist.

Das Eiweiß unterheben und in eine Form füllen. In Würfel schneiden und mit dem Staubzucker und Maizena bestreuen um zu vermeiden, dass sie wieder zusammenkleben.

Anrichten:

Die Suppe nochmals aufmixen und in vorgekühlte tiefe Teller eingießen.

In der Mitte wird eine Sorbetnocke arrangiert und mit den Marshmallows bestreut. Nach Lust und Laune kann die Kaltschale mit verschiedensten Kräutern „dekoriert“ werden.



Geschmorte Paradeiserraritäten, Ziegenfrischkäse und Basilikumöl

Für die geschmorten Paradeiser:

Zutaten:

- 1 kg diverse  Paradeiserraritäten
- 50 ml  Olivenöl
- 2-3  Knoblauchzehen
-  Thymian und Rosmarin

Zubereitung:

Die Paradeiser gut waschen, mit einem scharfen Messer die Haut kreuzweise einritzen, in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren und im Eiswasser abschrecken.

Die Paradeiser nun schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Mit Salz, Pfeffer, den Kräutern und den zerquetschten Knoblauchzehen marinieren und im Rohr bei 70 Grad 2-3 Stunden schmoren. Die noch lauwarmen marinierten Paradeiser in die Tellermitte setzen.

Für den Ziegenfrischkäse:

Zutaten:

- 400 g  Ziegenfrischkäse
- Abrieb von einer unbehandelten  Zitrone
- falls vorhanden etwas Zitronenmarmelade

Den Ziegenfrischkäse abtropfen lassen und auf die marinierten Schmorparadeiser setzen.

Tipp:

Falls sie etwas mehr Zeit haben können sie auch den Ziegenkäse abtropfen lassen, ihn mit Zitronenmarmelade bepinseln, mit den Abrieb einer Zitrone bestreuen, in ein feuchtes Küchentuch einrollen und den Frischkäse über Nacht darin affinieren lassen.

Für das Basilikumöl:

Zutaten:

- 200 g  Basilikum
- 100 ml  Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Basilikum und Öl mit einem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb gießen und eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen bis sich das Öl absetzt. Dieses separieren und über den Frischkäse träufeln. Ein paar Blätter zum Garnieren aufheben.



Geräucherter Bachsaibling mit Fenchel, Gartenkräuter und Paprikasud

Für den marinierten Fenchel:

Zutaten:

- 2 Stk.  Fenchelknollen
- Saft von einer  Zitrone
- 2 El  Olivenöl

Zubereitung:

Den Fenchel gut waschen und vom Strunk befreien. Das Fenchelgrün abzupfen und zum Garnieren beiseite stellen. Nun die Fenchelknolle in feine Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Prise Zucker macht das Ganze noch harmonischer.

Für den Paprikasud:

Zutaten:

- 6 Stk. rote  Paprika
- 4 Stk. Zitronenblätter
- 2 Stk. Zitronengras
- 1 Knolle Ingwer
- 100 ml  Weißwein

Zubereitung:

Die Paprika gut waschen, halbieren, die Kerne und Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit etwas Olivenöl scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und die restlichen gut gewaschenen und leicht zerkleinerten Zutaten hinzufügen und einkochen lassen. Wenn alles gegart ist gut mixen und durch ein feines Sieb abseihen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fenchelsalat am Teller arrangieren, den geräucherten Bachsaibling grob zerzupfen und daraufsetzen. Rundherum den Paprikasud gießen und mit Gartenkräutern garnieren.

Tipp:

Wenn man den geräucherten Saibling kurz erwärmt kommen die einzelnen Aromen besser zur Geltung und der Fisch wird etwas weicher und wirkt saftiger.



Wiesen Hendl mit Peperonata, Chilisalsa und geräuchertem Maisgrieß

Für das Wiesen Hendl:

Zutaten:

- 1  ganzes Huhn
- 200 g  Zitronenthymian
- Salz, Pfeffer
- 1  Zitrone
-  Knoblauch und
Paprikapulver

Zubereitung:

Das Huhn mit einer grob in Würfel geschnittenen Zitrone und Zitronenthymian füllen. Außen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprikapulver einreiben. Bei 180 Grad Heißluft ca. 50 Minuten garen. Flügel, Ober-, Unterkeule und Hühnerbrust separieren und warmhalten.

Für die Peperonata:

Zutaten:

- 2 Stk.  Gelbe Paprika
- 2 Stk.  Rote Paprika
- Knoblauch
- Olivenöl
- 50 g schwarze  Oliven
ohne Kern

Zubereitung:

Die Paprika gut waschen, abtrocknen und im Ganzen scharf in einer Pfanne anbraten (sie dürfen ruhig schwarz werden). Aus der Pfanne nehmen und im Backrohr bei 220 Grad 4 Minuten nachgaren. Danach die Paprika mit Alufolie bedecken und 10 Minuten schwitzen lassen. Jetzt kann man die Paprika perfekt schälen, vom Kerngehäuse befreien und in 2x2cm Rauten schneiden. Diese werden vor dem Anrichten nochmals kurz mit etwas fein gehacktem Knoblauch angebraten. Die in Ringe geschnittenen Oliven werden untergemengt und alles gemeinsam am Teller angerichtet.

Für die Chili-Salsa:

Zutaten:

- 4  große Paradeiser
- 1  Chilischote
- 1 Limette
- 1  Zwiebel
- Salz, Zucker

Zubereitung:

Die Paradeiser gut waschen, mit einem scharfen Messer die Haut kreuzweise einritzen, in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Die Paradeiser nun schälen und in grobe Würfel schneiden. Nun die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen bis sie weich sind. Die Paradeiserwürfel sowie die gehackte Chilischote hinzufügen und mit dem Saft einer Limette einköcheln lassen. Leicht salzen und zuckern.



Wiesen Hendl mit Peperonata, Chilisalsa und geräucherter Maisgrieß

Für den geräucherten Maisgrieß:

Zutaten:

200 g  Maisgrieß
50 g Buchenholzspäne
600 ml Gemüsefond
50 g  Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Maisgrieß mit Hilfe der Buchenholzspäne räuchern. Hierzu nimmt man am besten einen etwas höheren Kochtopf und gibt die Buchenspäne in die Topfmitte. Darauf legt man ein Stück Alufolie und setzt darauf ein feines Metallsieb und befüllt es mit dem Grieß. Deckel auf den Topf setzen und auf die Herdplatte bei voller Leistung stellen. Durch die Hitze fangen die Holzspäne zu rauchen aber nicht zu brennen an und räuchert somit den Grieß. Nun den Topf vom Herd ziehen und 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den geräucherten Maisgrieß mit dem Gemüsefond kochen, Butter und ein paar Tropfen Olivenöl hinzufügen und gut umrühren, da der Grieß schnell anbrennen kann. Ca. 8 Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Beim Räuchern auf gute Belüftung achten.



Buttermilchmousse mit Vanille-Johannisbeer Paradeisern

Für das Mousse:

Zutaten:

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1  Bio-Zitrone
- 1  Bio-Orange
- 500 ml  Buttermilch
- 100 g Orangenblütenhonig
oder Zucker
- 250 g  Schlagobers

Zubereitung:

Für das Mousse die Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zitrone und Orange heiß waschen, gut trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitruschale, Buttermilch und Honig oder Zucker verrühren. Zitrone auspressen, Saft unter die Buttermilchmischung rühren. Die abgetropfte Gelatine in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze auflösen.

Für die Vanille-Johannisbeer Paradeiser:

Zutaten:

- 200 g  Johannisbeer Paradeiser
- 1 Vanilleschote
- 4 cl Grand Manier
- 1 El  Butter
- 40 g  Zucker
- 40 g Wasser

Zubereitung:

Aus Zucker und Wasser einen Sirup herstellen, Grand Manier und die ausgekratzte Vanilleschote hinzufügen. Nochmals aufkochen, die Butter und die Johannisbeer Paradeiser hinzufügen und 4 Std marinieren lassen. Nun aus dem Mousse 4 Nocken ausstechen und die Marinierten Paradeiser darüberstreuen. Mit etwas Marinade beträufeln und z.B. mit Minze oder Basilikum garnieren.





*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.*

Ja! Natürlich Service: info@janatuerlich.at

Impressum 2014 Herausgeber: **Ja! Natürlich** Naturprodukte Ges.m.b.H.
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf