

Alb-Linsen-Ragout

Herzhaftes Ragout mit regionalen Alb-Linsen und Wurzelgemüse

Zutaten

- 125 g Alb-Linsen
- 50 g Zwiebeln, 75 g Karotten, 50 g Knollensellerie
- 20 ml regionales Rapsöl, 12 g Tomatenmark
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, 10 ml Zitronensaft
- optional: Kreuzkümmel
- frische Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano oder Frühlingszwiebeln



Zubereitung

1. Alb-Linsen in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garkochen.
2. Zwiebeln in regionalem Rapsöl anbraten.
3. Karotten- und Selleriewürfel zugeben und kurz mitbraten.
4. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
5. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen; mit Salz, Pfeffer und optional Kreuzkümmel würzen.
6. Alles 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.
7. Zitronensaft einrühren, abschmecken und mit frischen Kräutern verfeinern.



Staatliche Berufsfachschule
für Gastronomische Berufe



Spätzle aus Laufener Landweizen

Regionale Spätzle als Beilage oder Grundlage für ein Hauptgericht

Zutaten

- 150 g Laufener Landweizen
- 2–3 Bio-Eier
- 10 ml regionales Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Den frischen Spätzleteig mithilfe eines Spätzlelehobels in leicht siedendes Wasser einreiben.
3. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, noch etwa 2 bis 3 Minuten garen lassen.
4. Anschließend ungefähr 1 Minute ziehen lassen.
5. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.
6. Nach Belieben in etwas Butter schwenken oder direkt mit Sauce servieren.



Spargel-Radieschen-Salat

Frischer Salat mit Spargel, Radieschen und Zitronen-Senf-Dressing

Zutaten

- 150 g weißer Spargel
- 150 g grüner Spargel
- 50 g Radieschen
- 1 kleine rote Zwiebel
- frische Petersilie
- Frühlingszwiebeln

• Dressing:

30 ml Olivenöl
10 ml Zitronensaft
10 g Dijon-Senf
Salz, etwas Honig
optional etwas Essig



Zubereitung

1. Weißen Spargel schälen, grünen Spargel nach Bedarf putzen.
2. Spargel blanchieren und anschließend in Scheiben schneiden.
3. Radieschen, rote Zwiebel, Petersilie und Frühlingszwiebeln in die gewünschte Größe schneiden.
4. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Salz, Honig und optional Essig ein Dressing anrühren.
5. Alle Zutaten mit dem Dressing marinieren.
6. Kurz durchziehen lassen und frisch servieren.



Erbsenschaum

Feiner Schaum aus Erbsen, Sahne und Gemüsebrühe

Zutaten

- 150 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- optional: etwas Minze oder Zitronensaft



Zubereitung

1. Schalotte fein würfeln und in Butter anschwitzen.
2. Erbsen, Gemüsebrühe und Sahne zugeben.
3. Alles kurz köcheln lassen.
4. Fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nach Wunsch mit Minze oder Zitronensaft verfeinern.
6. Die Masse durch ein Sieb streichen.
7. In einen Sahnesiphon füllen und mit einer Kapsel aufschäumen.

