

von Markus Keller, Gasthof Zur Linde, Mainzweiler:

Rote Beete Carpaccio mit gebratenen Scampi, Hüttenkäse und Leindotteröl-Rucolapesto

Rote Bete Carpaccio:

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Rote Bete
6 große Scampischwänze
1 kleiner Becher Hüttenkäse
1 kleines Stück Parmesankäse
100 g Pinienkerne
4 Kapuzinerblüten
4 Chicoree-Blätter
2 Bund Rucolasalat
1 kleines Päckchen frischer Sprossen
1 Champignon
etwas Blattsalat: z.B. Eichblatt-, Kopf-, Frisée-, Lollo Rosso Salat
2 Radieschen

Rucola Pesto:

100 g Rucola
60 g Blattpetersilie
60 g Pinienkerne
4 kleine Knoblauchzehen
10 g grobes Meersalz
100 g Parmesankäse
1/4 l Leindotteröl

für die Vinaigrette:

Balsamicoessig
Rotweinessig
Pfeffer, Salz, etwas Zucker
1 Messerspitze Senf
Meerrettich
und Leindotteröl nach Geschmack

Die Rote Bete gut waschen und mit der Schale in gesalzenen Wasser weich kochen, danach schälen und abkühlen lassen.

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten und mit der Vinaigrette marinieren. Parmesankäse darüber hobeln, Pinienkerne und Champignon verteilen. Den Blattsalat mit der restlichen Vinaigrette anrichten. Mit einem Teelöffel den Hüttenkäse auf den Rote Bete-Scheiben anrichten und das ganze mit Radieschen, Kapuzinerkressenblüte und Sprossen garnieren.

Die halbierten Scampischwänze salzen und pfeffern, kurz in Olivenöl und Butter braten und auf den Teller geben. Zum Schluss das Rucolapesto am Tellerrand verteilen. Guten Appetit!

von Sigrun Essenpreis, Wein & Genuss Zentrum, Nonnweiler-Sitzerath:

Topinambur-Fritten mit Salzzitronenmayonnaise, dazu Sauerkraut-Karotten-Salat mit einer Vinaigrette aus Leindotteröl

Salzzitronen-Mayonnaise:

1 Stück Eigelb
1 EL Zitronensaft
1 TL Dijon-Senf von Fallot, fein
150 ml Leindotteröl
8 g Schale der Salzzitrone

Das Eigelb zusammen mit dem Zitronensaft und dem Dijon-Senf mit dem Schneebesen so lange verschlagen bis die Mischung dick wird (ca. 1 Min.); nun unter kräftigem Weiterrühren das Leindotteröl so lange tropfenweise dazu geben, bis die Mischung schon recht dick ist, danach das restliche Öl unter ständigem Rühren langsam in dünnem Strahl zugeben; am Ende die Salzzitronenschalen unterrühren.

Sauerkraut-Karottensalat:

150 g Sauerkraut,
100 g Karotten, geschält und grob geraspelt
50 g Walnüsse, grob gehackt
2 EL Zitronenmelisse-Essig vom Paulus
6 EL Leindotteröl von Bioland Hof Comtesse
6 Prisen Fleur de Sel

Das Sauerkraut, die Karotten und die Walnüsse vermischen; dann den Zitronenmelisse-Essig, das Leindotteröl und das Fleur de Sel mit einem Schneebesen verrühren und damit das Sauerkraut, Karotten und Walnüsse anmachen.

Topinambur-Fritten:

500 g Topinambur
Zitronensaft
Mehl
Frittierfett
Fleur de Sel

Den Topinambur schälen und in Stäbchen schneiden wie Pommes Frites; in Mehl wälzen und frittieren; aus dem Fett nehmen und wie Pommes Frites salzen.

Die Topinambur-Fritten in Porzellan-Fritten-Schälchen geben; einen Esslöffel Mayonnaise in eine Ecke des Schälchens geben; das Schälchen auf einen großen weißen Teller stellen und davor den Sauerkraut-Karottensalat anrichten.

von Cliff Hämmerle, Hämmerles Restaurant, Blieskastel:

Bliesgaupesto

50 g Basilikum
20 g geröstete Kürbiskerne
20 g Bockweiler Bergkäse
20 g Mine
30 g Petersilie
50 ml Leindotteröl
50mlBalsamicoessig

Alle Zutaten in einem Messbecher mixen und mit etwas Zucker und Pfeffer abschmecken.

Lammrücken in Leindotteröl und Bärlauch

Der ausgelöste Lammrücken wird leicht gesalzen und mit etwas Leindotteröl und gehacktem Bärlauch vakuiert.

Im Wasserbad bei 58°C ca. 25 Minuten pochieren. Den Lammrücken anbraten, mit Zwiebelconfit und gerösteten Semmelbrösel gratinieren. Dazu empfehlen wir einen Jus aus Lammportwein, Bibbelschesbohnen und ein Kartoffelgâteau.

von Malte Mehler:

Avocadospalten mit Anchovis und Salzmandeln

Zutaten für vier Personen
2 reife Avocados
2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
1 kleines Glas Anchovis
2 EL Leindotteröl
1 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
3 EL Weißer Balsamicoessig
200 g Mandeln
1 Eiweiß
1 TL grobes Meersalz
Salz, schwarzer Pfeffer

Ungeschälte Mandeln auf ein Backblech verteilen und bei 220°C ca. zehn Minuten rösten lassen. Das Eiweiß leicht schlagen. Meersalz und dann die Mandeln hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen, so dass die Mandeln gut mit der Eiweiß-Salz-Mischung überzogen sind. Die Mandeln wieder so auf das Backblech legen, dass sie sich nicht berühren. Dann das Blech erneut für fünf Min. in den Backofen schieben.

Rosinen kurz in ein wenig Weißwein aufkochen lassen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten.

Anchovis mit Küchenkrepp abtupfen und längs in Streifen schneiden. Aus dem Leindotteröl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.

Avocados halbieren, schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten fächerartig auf eine Platte anrichten und die Hälfte der Marinade darüber träufeln. Rosinen abtrocknen, mit den Pinienkernen, den gerösteten Salzmandeln und den Anchovis über die Avocados geben und mit der restlichen Marinade beträufeln.