

Buchweizen-Risotto mit essbaren Blüten, Erdbeerspinat und Parmesanhippe

- **Buchweizenrisotto:** Buchweizen in einem Topf glasig dünsten. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. 40 Gramm der Butter schmelzen und dazugeben.
- **Mit Weißwein** ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen und immer wieder mit einem Kochlöffel umrühren, sodass der Buchweizen-Risotto eine schön cremige Substanz erhält. Kochzeit 25-30 Minuten. Nach der Kochzeit die Kräuter, den Erdbeerspinat, 5 EL der Blüten und die Sahne dazugeben. Mit Parmesan und Butter verfeinern. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Parmesanhippe:** Für 1 Parmesanhippe jeweils 1 EL Parmesankäse in eine heiße Teflonpfanne geben, bis der Parmesan schmilzt. Dann sofort auf einen flachen Teller geben und auskühlen lassen.
- **Empfohlene Anrichteweise:** Buchweizen-Risotto in die Mitte eines Tellers geben und mit den essbaren Blüten, der Parmesanhippe und dem Erdbeerspinat garnieren.

Zutaten für 4 Personen:
300 g Buchweizen, 80 g Butter,
600 ml heiße Gemüsebrühe, 2 cl Weißwein, 2 Schalotten, 1 Knoblauch, 50 g Erdbeerspinat (alternativ: Erbsen)
6 EL verschiedene Blüten: Ringelblüte, Malve, Kornblume, Borretsch ... (alternativ: Karotten, Zucchini und Sellerie in Würfel geschnitten), 100 ml Sahne, 1 EL Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch), Salz, Pfeffer aus der Mühle
Parmesanhippe: 100 g frisch geriebener Parmesankäse
Garnitur: essbare Blüten, Erdbeerspinat
Zubereitungszeit: 1 Stunde
Schwierigkeit: leicht

Kalbsfilet im Pak Choi Blatt mit Pfeffersauce

- **Kalbsfond** für 750 ml: In einem großen Topf das Öl heiß werden lassen und die Knochen darin kräftig anbraten.
- **Das Gemüse** putzen und schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden, in den Topf geben und ebenfalls mitrösten. Eventuell das Fett im Topf entfernen und das Tomatenmark dazugeben und nur kurz mitrösten. Dann mehrmals mit dem Weißwein ablöschen, nach und nach mit Wasser aufgießen. Bei milder Hitze 2-2½ Stunden köcheln lassen. 15 Minuten vor Garende die Kräuter und Gewürze dazugeben. Den Fond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb passieren und, wenn nötig, nochmals entfetten. Die Kalbsbrühe erst vor dem weiteren Gebrauch salzen.
- **Fleischfarce:** Das Fleisch sehr stark kühlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Eiweiß und die Zitrone hinzufügen. Etwas von der ebenso stark gekühlten Sahne dazugeben und im Kutter-Blitz pürieren, bis die Masse bindet. Nach und nach die restliche Sahne zugeben und weiter mixen. Die Farce in eine Schüssel umfüllen und geschmeidig rühren, bis sie glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Kalbsfilet:** Das Filet von Häuten und Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Olivenöl auf allen Seiten kurz anbraten. Das Kalbsfilet aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pak Choi Blätter mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter überlappend auf eine Klarsichtfolie legen und die Farce ca. ½ cm dick auftragen, dann das Kalbsfilet darauf legen und einrollen. Das Ganze in Alufolie hüllen und in ca. 85°C heißem Wasser für 15-20 Minuten pochieren. Nach der Garzeit in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- **Venere-Reis:** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Reis dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde dünsten.
- **Kürbispüree:** Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Den Hokkaidokürbis in Würfel schneiden und dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und weichdünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und pürieren.
- **Pfefferblattsauce:** Kalbsfond aufkochen und die kalte Butter einrühren. Zum Schluss die in Streifen geschnittenen Pfefferblätter dazugeben.
- **Empfohlene Anrichteweise:** Den Reis in einen heißen Wasser getauchten Reising füllen, leicht andrücken und auf einen Teller stürzen. Das Kürbispüree in einen Spritzsack füllen und auf dem Teller dressieren. Das Fleisch anrichten und die Sauce dazu geben.

Zutaten für 4 Personen:
500 g Kalbsfilet, 50 g Pak Choi-Blätter (Alternativ: Mangold-/Spinatblätter)
Fleischfarce: 100 g pariertes Kalbs- od. Geflügelfleisch fein faschiert, 50 cl flüssige Sahne, ½ Eiweiß, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zitronensaft
Pfefferblattsauce: 300 ml brauner Kalbsfond, 10 Pfefferblätter in feine Streifen geschnitten, 30 g kalte Butter
Kalbsfond: 900 g Kalbsknochen nussgroß, 1 EL Öl, 90 g Zwiebeln, 30 g Karotten, 30 g Sellerie, 30 g Tomatenmark, 100 ml trockener Weißwein, 1,5 l Wasser, ½ Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian, 1 Salbeiblatt, 1 Zweig Rosmarin, 5 zerdrückte Pfefferkörner
Venere-Reis: 40 ml Öl, 60 g Zwiebeln, 200 g Venere-Reis, 550 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kürbispüree: 300 g Hokkaido-Kürbis, 100 ml Gemüsebrühe, 1 mittlere Zwiebel, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss
Zubereitungszeit: 3 Stunden
Schwierigkeit: mittelschwer - schwer



Weinempfehlung Delinat:
La Casetta | Valpolicella DOC
Sonnenkraft vom Gardasee.
Geschmeidig, saftig, frisch:
So macht Valpolicella Freude.

