

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-SALAT: KNACKIG & FRISCH

Mit steigenden Temperaturen steigt auch die Lust auf leichtes Essen. Blattsalate haben jetzt Hochsaison. Ob Kopfsalat, Eichblatt, Batavia, Römischer Salat, Lollo rosso, Grazer Krauthäuptel...es gibt eine Vielzahl an Salaten, die wir den Sommer über genießen können. Übrigens: Die Lust auf Salat ist nicht neu. Am französischen Hof wurden nicht nur die Salatmischer in den Rang von Hofbeamten erhoben – für besonders gelungene Kombinationen lockten gar Orden zur Belohnung.

SALAT GEGEN MITTAGSSCHLÄFCHEN

Wenn endlich die Freilandsaison gekommen ist, darf Salat bei keinem Essen mehr fehlen. Blattsalate erfrischen, sie bestehen hauptsächlich aus Wasser, Kopfsalat sogar zu 95 Prozent. Salate sind zudem im Sommer wesentlich wertvoller als im Winter. Durch die direkte Sonnenbestrahlung speichert Freilandsalat weniger Nitrat und ist auch besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen – besonders Vitamin C, einige B-Vitamine wie Folsäure, Carotinoiden, Kalium, Magnesium und auch Ballstoffen. Alle Sorten enthalten außerdem viele gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Etwa das Lactucin. Dieser Bitterstoff wirkt appetitanregend und hilft gegen Ermüdungserscheinungen. Eine ordentliche Portion Salat erfrischt somit, hilft das Mittagstief überwinden und ist auch gut gegen Stress. Wirkt das im Milchsaft enthaltene Lactucrol, ein opiatähnlicher Stoff, doch beruhigend.

HANDARBEIT IST SELBSTVERSTÄNDLICH

Salatanbau ist viel Handarbeit – vom Setzen der kleinen Pflänzchen bis zur Ernte. Bei Bio-Salat erfolgt auch die Unkrautregulierung mechanisch, oft per Hand mit der Harke. Herbizide und Pestizide werden nicht eingesetzt. Dafür ist nicht nur der Geschmack von Biosalaten besonders gut. Auch die hohe Vitamin- und Mineralstoffdichte sowie die durch Verzicht auf leichtlösliche Stickstoffdünger geringeren Nitratwerte sind ein echtes Plus bei Biosalat. Bio-Salate weisen in Untersuchungen auch geringe bis keine Pflanzenschutzmittelrückstände auf.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Salat sollte beim Einkauf knackig sein und keine fauligen oder welken Stellen haben. Blattsalate sind leicht verderblich und halten im Kühlschrank nur wenige Tage. Auf jeden Fall nicht gemeinsam mit Äpfeln und Fruchtgemüse lagern – das würde die Haltbarkeit verringern.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Was kann man über die Verwendung von Salat schreiben? Nicht viel, denn kaum ein Gemüse ist so einfach zu verarbeiten: waschen, trocknen, eventuell zerkleinern, marinieren und fertig! Ein wichtiger Hinweis ist vielleicht der, dass Salat nur kurz gewaschen werden soll – nie im Wasser stehen lassen. Dabei gehen nämlich Nährstoffe und auch Geschmack verloren. Feinschmecker trocknen die Salatblätter nach dem Waschen mit Salatschleuder, Sieb oder Küchentuch. An den trockenen Blättern haftet die Salatsauce nämlich wesentlich besser. Wichtig ist auch, die Salate immer frisch zuzubereiten und erst kurz vorm Servieren zu marinieren, da sie sonst zusammenfallen.

Für eine sommerliche Salatvielfalt sorgen die vielen angebotenen Bio-Salate. Doch nicht nur die Blattsalate selbst kann man bunt mischen, auch andere Gemüse wie Radieschen, Kohlrabi, Bundkarotten und vor allem Jungzwiebel und alle erdenklichen Kräuter passen gut zu Blattsalaten. Salat kann auch verarbeitet als warmes Gericht gegessen werden. Wer aber einen großen Garten und keine Schnecken hat, oder wer einfach lieber Gegartes als Rohes isst, der kann in Zeiten der Salatschwemme auch einmal gedünsteten Salat, Salatsuppe oder einen pikanten Salatkuchen probieren.

DAS MENÜ DER WOCHE:

100 g Parmesan
3 TL Mehl

1-2 Salatköpfe (z.B. Kopfsalat und Lollo rosso)
1 Bund Radieschen
3 Karotten
1/2 Bund Jungzwiebeln
100 g Oliven
2 EL Zitronensaft od. Essig
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe
80 g Räucherspeck
20 g Butter
200 g Faschiertes
1-2 Kopfsalatköpfe
1/8 l Suppe
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Semmelbrösel
1 Ei
3 EL Parmesan
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
400 g braune Champignons
1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein

Teig:
200 g (Vollkorn)Mehl
120 g Butter
3 EL Vollrohrzucker
1 Eidotter
1 Prise Salz

Belag:
100 g Mandelblättchen
ca. 15 Hollerblütendolden
1 Becher Schlagobers
1 EL Honig
5 EL Vollrohrzucker

250 g reife Erdbeeren
70 g Zucker
Saft einer halben Zitrone
200 g Schlagobers

BIO-SALAT

Salat mit Knusperparmesan und Oliven

(4 Portionen)

Für den Knusperparmesan geriebenen Parmesan und Mehl mit einer Gabel gut verrühren. Eine Pfanne mit Antihafbeschichtung erhitzen. Portionsweise die Parmesan-Mehlmischung einstreuen, bis der gesamte Boden dünn bedeckt ist. Wenn die Mischung fest wird, wie Palatschinken wenden und wieder ein paar Sekunden bräunen. Dann auf ein Teller gleiten lassen. Sofort die noch warmen Fladen zu 4-5 cm breiten Streifen schneiden. Die Streifen werden beim Erkalten knusprig und hart.

Salate zerpfücken, waschen, Radieschen, Karotten und Jungzwiebel in dünne Scheiben schneiden. Das ganz locker mischen, mit Oliven bestreuen und mit dem Dressing übergießen. Mit dem Knusperparmesan belegen.

Salatwickel mit glasierten Pilzen

(4 Portionen)

Knoblauch und gewürfelten Speck in Butter andünsten, Faschiertes und ein paar kleingeschnittene Salatblätter mitbraten, mit Suppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und der geschnittenen Petersilie würzen und einkochen. Brösel einrühren und in die überkühlte Masse Ei und Parmesan einrühren. Vom Salat den Strunk ausschneiden, Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen. Die größten 8 Salatblätter zur Seite geben, restliche Blätter grob schneiden. Die ganzen Salatblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, auf ein Tuch legen, die Fülle draufgeben, zu Salatwickeln einrollen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Salatwickel in die Form schichten, sie sollen dicht nebeneinander liegen. Mit Suppe untergießen und im Rohr bei 200 °C ca. 16 Minuten garen.

Die Zwiebel hacken und in 2 EL Öl andünsten, geputzte halbierte Champignons dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen und mit Weißwein ablöschen. Wein einkochen, den grob geschnittenen Salat zugeben und unter Rühren so lange köcheln bis der Wein zum Großteil verdunstet ist. Salatwickel mit der Pilzsoße und Salzkartoffeln servieren.

Hollerblütenkuchen

(8 Portionen)

Aus den Zutaten einen Teig kneten, kühl stellen. Teig in eine Tortenform legen und seitlich ein wenig hochziehen, bei 180 °C 15 Minuten vorbacken. Gemahlene Mandeln auf den Teig streuen, darauf die stängellosen Hollerblüten legen.

Obers-Honig-Mischung darüber gießen, mit Vollrohrzucker bestreuen. Bei 210 °C ca. 30 Minuten fertig backen, der Zucker sollte karamellisieren.

Für die Jause: Erdbeer-Eis

(4 Portionen)

Für cremiges Fruchteis werden die geputzten Erdbeeren mit Zucker püriert. Ev. etwas Zitronensaft dazugeben. Einen Becher Schlagobers steif schlagen und unter das Erdbeerpüree heben. Diese Mischung ca. zwei Stunden tiefgefrieren. Wenn man dazwischen öfter umrührt, wird das Eis cremiger. Mit Früchten, Schokosoße oder pur servieren.

Für Stieleis die Masse in spezielle Eisformen oder in Eiswürfelbehälter geben, Stäbchen reinstecken, durchfrieren und fertig sind die Eislutscher.