

Gärten der Köche

in Schleswig-Holstein

Parks, Gärten, begrünte Höfe und Terrassen – sie locken bei den ersten Sonnenstrahlen. Dann möchte man am liebsten nur noch draußen im Grünen speisen. In Schleswig-Holstein gibt es viele Landgasthöfe, Restaurants und Gourmettempel, die nicht nur in ihre grünen Oasen einladen, sondern sich auch für ihre Küchenkünste aus den Gärten bedienen.

Kräuter, Früchte, Gemüse kommen so ganz frisch auf den Tisch beziehungsweise in die Gerichte. Immer mehr Köche finden auch

Gefallen daran, selbst Marmeladen, Gelees und Chutneys aus ihren Hausernten zu produzieren. Die regionale, saisonale Küche mit ihren jahreszeitlichen Kreationen ist bei den Gästen gefragt – und die Köche wissen das.

Das Schleswig-Holstein Journal stellt in den kommenden Wochen Rezepte vor, für die sich die Köche aus ihren Gärten bedient haben.

Karl Röss in seinem Küchengarten, aus dem er Kräuter für sein Neumünsteraner Restaurant „Am Kamin“ erntet.

Fotos: Steffi Brügge



Medaillon von der Biokalbslende von Karl Röss

...mit Sauerampfer-Gremolata, Flaschentomaten und Minieiszapfen

Zutaten (für 4 Personen)

ca. 1kg Kalbsfilet (von Sehnen und Häuten befreit), 8 Flaschentomaten, 8 Minieiszapfen (Rübchen), 100 g Schalotten, 50 ml roter Portwein, 100ml Rotwein, ½ l Kalbsfond, 1TL gehackter Rosmarin, ½ Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 3 gehackte Wacholderbeeren, Kräuter: je ein Bund Sauerampfer, Petersilie und Estragon, Zitronen- und Orangenabrieb, ein wenig Knoblauch, Salz, Pfeffer, 200 ml gutes Olivenöl, etwas Butter

Zubereitung

Sauerampfer-Gremolata: Kräuter zupfen, säubern und die restlichen Zutaten (Zitronen und Orangenabrieb, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl) mit dem Stabmixer/Moulinette zu einer cremigen Paste mixen. Kalbsfilet in 4 gleich große Medaillons schneiden, mit grobem Pfeffer würzen und kräftig anbraten. Butter zugeben und langsam bei ca. 130 Grad im Ofen fertig garen. Meersalz aufstreuen und die Gremolata auflegen. Beiseite stellen und warmhalten. **Flaschentomaten:** kurz brühen, enthäuten, entkernen und mit Gremolata füllen. **Eiszapfen (Rübchen):** schälen und ca. 4 Min. blanchieren. Warmhalten. **Rosmarin-Jus:** Schalotten in Butter anschwitzen, mit Port- und Rotwein ablöschen und reduzieren. Aromaten (Rosmarin, Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, gehackte

Wacholderbeeren) zugeben und mit Kalbsfond auffüllen und auf 2/3 reduzieren. 2 kalte Butterflocken unterrühren und alles durch ein feines Sieb gießen. Zwischenzeitlich Sauerampferblätter im heißen Olivenöl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. **Anrichten:** Drei, vier Esslöffel Jus auf einen großen Teller gießen, ein Medaillon darauf setzen, im Wechsel zwei Minieiszapfen und zwei Tomaten seitlich zum Fleisch legen, ein paar frittierte Sauerampferblätter über den Teller verteilen.

