



1
PLATZ

AUS DER ERDE ZUM TELLER: SALATSTULLE MIT MÖHREN GNOCCHETTI UND LINSENPÜREE

Lucie Fischer Chapalain

Theaterklausur in Potsdam

2 Portionen | 2 Stunden 30 Minuten | Tontopf + Deckel, Pürierstab, Passiertuch, Spritzbeutel, Gnocchibrett, Hobel

ZUBEREITUNG

Für das Brot

Hefe mit 60 g lauwarmen Wasser mischen, dazu 1 TL Apfelmilch und $\frac{1}{3}$ des Mehls (50 g) geben. Dies bedeckt 20 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Rest Mehl, 60 g lauwarmes Wasser und 3 g Salz hinzugeben und den Teig leicht durchkneten. Dann die Nüsse (bis auf 2–3 zum Anrichten) rösten und in den Teig falten. Das Brot formen und auf Backpapier in einen Tontopf legen und mit dem Deckel abdecken. Mit wenig Mehl bestreuen und bei 250°C im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen, Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Für das gewisse Etwas

Der Buchweizen Pop: Buchweizen in gesalzenem Wasser ca. 20–25 Minuten kochen, trocknen lassen und in heißem Öl bis zur Goldbräune frittieren.

Das Erbsenschoten-Öl: 70 g Rapsöl auf 60°C erhitzen, auf 60 g Erbsenschoten gießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach ca. einer Minute das Öl durch ein Sieb und ein Passiertuch geben. Die Flüssigkeit in einen Spritzbeutel geben und hängen lassen, damit sich Öl und Wasser trennen. Später den Spritzbeutel aufschneiden und das Wasser zur Salat-Emulsion geben. Das Öl in eine Spritzflasche gießen.

Der Zitronenthymianschaum: Den Haferdrink mit Zitronenthymian aufkochen und ziehen lassen. Mit Olivenöl und Salz abschmecken und mithilfe eines Pürierstabs kräftig aufschäumen.

Der Apfelmilch: Dafür 1 L Apfelsaft reduzieren, bis eine honigartige Konsistenz erreicht ist. Alternativ kann auch fertiger Apfelmilch genommen werden.

Für die Gnocchetti

Semola mit 60 g kochendem Möhrensaft und einer Prise Salz vorsichtig verkneten (nicht verbrennen, Holzlöffel benutzen!), bis der Teig abgekühlt, weich und leicht elastisch ist. Im Kühlschrank für 20 Minuten ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und mit dem Daumen leicht auf das Gnocchibrett drücken und daran herunterrollen. In kochendem und gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten lang kochen. 80 g Möhrensaft in einem Topf einreduzieren. Anschließend die Gnocchetti in einer Pfanne mit Olivenöl, dem reduzierten Möhrensaft und Chili anschwanken.

ZUTATEN

Brot

150 g Mehl + etwas Mehl zum Bestäuben
3 g frische Hefe
1 TL Apfelmilch (s. u.)
120 g lauwarmes Wasser
3 g Salz
20 g Walnüsse
20 g Haselnüsse

Das gewisse Etwas

10 g Buchweizen
100 g frische Erbsenschoten
Rapsöl
Olivenöl
ca. 100 ml Haferdrink
Zitronenthymian
Salz
1 L Apfelsaft oder 100 g fertigen Apfelmilch

Gnocchetti

70 g Semola (Hartweizengrieß)
ca. 140 g Möhrensaft
Salz
Olivenöl
Chili



*Salicornia = Queller, Seespargel oder auch Salzkraut genannt, ist ein Wildgemüse mit fleischigen, blattlosen Sprossen.

FORTSETZUNG

Für die geschmorte Honigmöhre und das Möhren-Linsen-Püree

Junge Möhren waschen und abbürsten. Ein Zentimeter des Möhregrüns an der Möhre lassen, den Rest wegschneiden und zur Seite stellen. Die Möhren in einer Pfanne mit Olivenöl, Salz und frisch gewürfeltem Chili und Schalotte braten. Jetzt einen Teelöffel Apfelmilch auf jede Möhre fließen lassen und bedeckt bei geringer Temperatur garen, bis diese weich, aber noch bissfest ist. Je nach Größe der Möhre variiert die Zeit in der Pfanne. Für den Gartest die Möhre nach 10 Minuten andrücken und prüfen, ob sie nachgibt.

Für das Püree eine kleine Möhre und 80 g rote Linsen in Möhrensaft mit einer Prise Salz weich kochen. Alles mit einem Schuss Olivenöl und etwas Apfelmilch pürieren.

Für die Römersalat-Emulsion und den gegrillten Römersalat

Einen kleinen Römersalat waschen, in grobe Stücke schneiden und mit einer Handvoll Salicornia pürieren. Dabei langsam Rapsöl hinzufügen, bis es emulgiert. Nach Belieben nachsalzen und mit Zitronensaft nachsäuern. Für den gegrillten Römersalat den Salat waschen und ihn längs halbieren. Eine Pfanne aufheizen. Um zu testen, ob die Pfanne heiß genug ist, ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne geben. Wenn das Wasser wie Perlen auf der Pfannenoberfläche rollt, ist diese heiß genug. Ein paar Tropfen Rapsöl reichen, um den Salat zu braten. Nun die Schnittfläche des Salats salzen und auf die heiße Pfanne drücken. Wenn der Salat gut angeröstet ist, mit einem Esslöffel Weißwein ablöschen, den Salat herausnehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.

Für das Anrichten

Vor dem Anrichten die Radieschen hobeln, die restlichen Erbsenschoten quer halbieren und die Wildkräuter waschen und trocknen. Auf den gegrillten Salat die Römersalat-Emulsion spritzen, dann die Wildkräuter „einpflanzen“, einige Radieschenscheiben sowie Buchweizen-Pop und Blüten dazwischen legen. Die Gnocchetti zum Aufwärmen kurz in heißem Wasser ziehen lassen und die quer geschnittenen Erbsenschoten mit der Honigmöhre anschwemmen. Das Püree auf den Teller streichen, Gnocchetti sowie Erbsenschoten sowie die Keimlinge darauf drapieren, die Möhre darauf balancieren, ein bisschen Schaum und gehobelte Haselnuss darauf verteilen und mit Erbsenschoten-Öl beträufeln. Seitlich kommt die Scheibe Brot mit Salat Emulsion bestrichen. Den bepflanzen Salat auf die Stulle legen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieses Rezept ist im Mai/Juni entstanden. Natürlich ist es immer möglich, je nach Saison die Produkte mit anderen auszutauschen, wenn sie nirgendwo vorhanden sind.

Honigmöhre und Möhren-Linsen-Püree

2 junge Möhren
1 kleine Möhre (100 g)
Olivenöl
Salz
1 frische Chilischote
1 kleine Schalotte
1–3 TL Apfelmilch
80 g rote Linsen
ca. 160 g Möhrensaft

Römersalat

2 kleine Römersalate
1 Handvoll Salicornia
Rapsöl
Salz
1 Zitrone
1 EL Weißwein

Zum Anrichten

2 kleine Radieschen
ca. 30 g Wildkräuter
Essbare Blüten
ca. 10 g Keimlinge



1. PLATZ

Lucie Fischer Chapalain

Aufgewachsen in einem kleinen französischen Küstendorf in einer Familie, die gerne kocht, war es für Lucie schon immer normal, sich regional und saisonal zu ernähren. Sie liebt es zu kochen und die herausragenden Produkte ihrer Heimat haben sie schon von klein auf dazu ermutigt, kulinarisch kreativ zu werden. Nach ihrer Ausbildung in der Theaterklausur Potsdam plant sie die Welt zu bereisen, um die verschiedenen Küchen und Traditionen kennenzulernen. Ihr großer Traum ist es, ein Restaurant im Wald zu eröffnen, ganz im Einklang mit sich selbst und der Natur.