

Sophias Rezepte für ein romantisches Picknick zu zweit im Spessart

ein Gewinnermenü der Küchenschlacht Digital 2021





Spargel-Focaccia mit gebratenem Fenchel

Zutaten

Für den Teig:

- 20 g frische Hefe
- (ca. ½ Würfel)
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- 6 EL Olivenöl
- 750 g Mehl

Für den Belag:

- 500 g Spargel
- 1 Zwiebel
- 8 Kirschtomaten
- 2 Fenchelknollen
- Kochschinken
- 4 Radieschen
- 1 Bund Rucola
- Kerbel, Salbei, Basilikum, Estragon, Salz, Pfeffer, Thymian, Kerbel

Zubereitung:

1. Hefe in ½ l lauwarmes Wasser bröckeln und glattrühren. Zucker, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, Ei und Mehl hinzufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in vier Portionen teilen, zu Kugeln formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen trockentupfen, holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser ca. 2-3 min garen, vorsichtig abgießen und kalt abschrecken. Stangen längs halbieren. Fenchel waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Fenchelstreifen und Spargelhälften für ca. 5 min anbraten.

3. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter abrausen, trocken-schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Zwiebeln in 4 EL Olivenöl andünsten. Kräuter einrühren, vom Herd nehmen. Tomaten und Radieschen waschen und halbieren bzw. in Stifte schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Backofen auf 225° vorheizen.

4. Teigkugeln auf bemehlter Fläche zu länglichen flachen Fladen ausrollen, nebeneinander auf zwei gut gefettete Backbleche legen. Fladen mit Tomaten belegen, dabei einen Rand lassen. Gebratenen Spargel, Fenchel und Schinken darauflegen, alles mit Kräuter-Öl beträufeln. Fladen im Ofen bei 225° für 15-20 min backen.

Vor dem Servieren mit Salz & Pfeffer bestreuen.



Rhabarber-Erdbeer-Dessert mit Knuspergranola

Zutaten

Rhabarber-Erdbeer-Kompott:

- 200 g Rhabarber
- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Zucker
- 1 Vanillezucker

Granola:

- 250 g Haferflocken
- 3-4 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 3-4 EL Honig

Joghurt-Creme:

- 200 g Joghurt
- 1 Limette
- Etwas Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Rhabarber waschen, schälen (die dünne rote äußere Schicht mit einem Küchenmesser abziehen), in 0,5 cm dicke Stücke schneiden und mit dem Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben. Rhabarber ca. 10 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren. Währenddessen die Erdbeeren waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben. Den fertig gekochten Rhabarber unter die frischen Erdbeeren mischen und beiseitestellen.

2. Für das Granola die Haferflocken zusammen mit dem Öl und Honig in eine große Pfanne geben. Bei relativ großer Hitze unter ständigem Rühren anrösten. Für ein paar Minuteniterrühren, dabei immer die unterste Lage nach oben wenden, damit nichts anbrennt. Wenn ein süßlicher Karamellgeruch aufsteigt, dauert es nur noch ein bis zwei Minuten, bis das Granola fertig ist. Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Hitze abschalten und das noch heiße Granola in eine Schüssel umfüllen, damit es nicht weiter röstet.

3. Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und mit dem Saft der Limette unter den Joghurt rühren. Nach Belieben noch etwas Agavendicksaft in den Joghurt einrühren.

4. Joghurt auf die Dessert-Gläser aufteilen und etwas Rhabarber-Erdbeer-Kompott darauf verteilen. Zum Schluss mit Knuspergranola toppen.





Erdbeer-Holunderblüten-Bowle

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 50 ml Holunderblütensirup
- 0,75 l Sekt
- 375 ml Roséwein
- 3 Stängel Minze

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Minze waschen und trocken schütteln, 1 Stängel beiseitelegen, übrige zusammenbinden und mit den Erdbeeren in ein Bowlegefäß geben. Holunderblütensirup und gekühlten Roséwein hinzugeben, Bowle ca. 15 min durchziehen lassen, Minze anschließend entfernen.
2. Kurz vor dem Servieren Bowle mit gut gekühltem Sekt aufgießen und beiseitegelegte Minze zugeben.

