

## Unser 3-Gang Menü zur Tuttlinger Veranstaltung „Nachhaltige Ernährung“



Das Landratsamt Tuttlingen lud am 5. Februar zum Thema "**Nachhaltige Ernährung**" zu einer Abendveranstaltung mit Showcooking ein. Das Showkochen war Teil der Blickpunkt Ernährung-Tage 2015, einer landesweiten Aktion des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg in der Woche vom 02.02.-06.02.2015.

Exklusiv für die Mitarbeiter des Landratsamtes Tuttlingen zeigten wir in einer Showküche, wie einfach es ist, mit regionalen Lebensmitteln ein nachhaltiges Menü zu zaubern.

Als Assistentkoch standen mir Landrat **Stefan Bär** und der Personalratsvorsitzende **Herbert Stett** zur Seite. Nähere Informationen zum [Abend gibt`s hier...](#)

Hier die Rezepte unseres Menüs mit dem Thema '**Fit in den Frühling**':

[caption id="attachment\_11722" align="aligncenter" width="850" caption="Unsere Tuttlinger Tortilla oder auf deutsch 'Kartoffel-Gemüse-Kräuter-Eierkuchen'"]



[/caption]

## Tuttlinger Tortilla mit Bergkäse

Zutaten: (für ca. 12 Portionen)

- 10 Eier
- 100 ml Sahne oder Milch
- 100 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 50 g Zwiebeln, gewürfelt
- 100 g Zucchini, gewürfelt (oder Gemüse der Saison)
- 250 g gemischter-farbiger Paprika, entkernt und gewürfelt (oder Gemüse der Saison)
- 150-200 ml geriebener reifer Bergkäse
- 3 EL Olivenöl
- Frische Kräuter ( z. B. Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Thymian)
- Etwas Safran und Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne mit Öl anbraten. Das gewürfelte Gemüse zugeben, leicht salzen und ca. 2-3 Minuten mitbraten.

Die Eier in einer Schüssel gut verquirlen, mit den Kräutern, Sahne (oder Milch) und den Gewürzen kräftig abschmecken und über die Kartoffel-Gemüsemischung in der Pfanne gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft) für ca. 45-60 Minuten backen (bis die Masse auch in der Mitte stockt). Pfanne aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden noch 15 Minuten ruhen lassen. Der schmackhafte Kuchen kann warm oder kalt serviert werden.

**Tipp:** Dazu passen Salat und Kräuterquark

[caption id="attachment\_11720" align="aligncenter" width="850" caption="Saftiger Saibling aus dem Ofen..."]



[/caption]

## Saibling auf cremigem Grünkernrisotto

### Zutaten (für ca. 4 Personen)

- 4 Saiblingsfilets, entgrätet
- Etwas Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer

### Gemüse-Riebele:

- 200 g Grünkern
- plus Gemüsebrühe zum Kochen des Grünkerns
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 200 g Gemüse der Saison, sehr fein gewürfelt (z.B. Sellerie, Kürbis, Karotten)
- 2 EL Petersilie, geschnitten
- Abrieb von ¼ Zitrone, gerieben
- Salz, Pfeffer (eventuell Sechuanpfeffer)
- 100 ml Sahne
- 50 g fein geriebener Bergkäse
- 2 EL Butterwürfel, kalt
- Rapsöl zum Anbraten

Extra: Kräuteröl (siehe Rezept unten!)

### Zubereitung:

1. Den Grünkern in reichlich Gemüsebrühe leicht bissfest kochen (ca. 15-20 Minuten). Dann abgießen (restliche Brühe auffangen und später verwenden).
2. In einem Topf Zwiebelwürfel, Knoblauch und Gemüsewürfel in etwas Rapsöl glasig andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und reduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.
3. Zur Fertigstellung den Grünkern in den Topf zum Gemüse geben. Sahne zugeben. Alles mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt etwas Butterwürfel und den geriebenen Bergkäse unterrühren.
4. Zum Servieren noch etwas Kräuteröl und Zitronenabrieb zugeben und nochmals abschmecken.
5. Den Fisch auf der leicht gesalzenen Hautseite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl braten (dabei Thymianzweig, Rosmarin, Butter und Knoblauch zugeben).
6. Anschließend wenden und die Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen. Im auf 80°C vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

### Kräuteröl

## Zutaten

- Bund glatte Petersilie
- Ca. 10 Basilikumblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Kapern (Kapuzinerkressekapern, siehe Blog auf [www.schmeck-den-sueden.de](http://www.schmeck-den-sueden.de))
- 3 kleine Gürkchen
- 1 (oder 2) Knoblauchzehe
- 1 EL geröstete Walnusskern
- 2 EL feiner Essig oder Zitronensaft (zum Abschmecken; darf, je nach Geschmack auch mehr sein)
- 200 ml Sonnenblumenöl
- Pfeffer, etwas Salz

## Zubereitung:

Petersilie und Basilikum mit einem scharfen Messer fein schneiden oder hacken. Schalotte in feine Würfel schneiden. Kapern, Gürkchen, Knoblauch, geröstete Walnusskerne auch fein hacken. Alles zusammen in einen geeigneten Behälter geben und mit dem Sonnenblumenöl bedecken. Umrühren und mit Essig oder Zitronensaft, dem frischen Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Vor dem Servieren einige Stunden durchziehen lassen.

[caption id="attachment\_11721" align="aligncenter" width="850" caption="Mit heimischen Äpfeln ein



Gedicht..."]

[/caption]

**Bodensee Apfel Crumble**

## Zutaten für eine Auflaufform

### *Für den Apfel Crumble*

- 1 kg Äpfel (z.B. Boskoop)
- 75 g Rosinen oder gehackte Haselnusskerne
- 25 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Honig
- Wer möchte: 2-4 cl Birnenbrand
- Fett für die Form

### *Für die Streusel*

- 300 Gramm Mehl
- 150 Gramm brauner Zucker
- 150 Gramm Butter
- 1 Eigelb
- ½ TL gemahlener Zimt

## Zubereitung

Mehl, Zucker, weiche Butter, ein Eigelb und Zimt zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in nicht zu dicke Spalten schneiden.

Die Äpfel entkernen und schälen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten mit 1 EL Honig darin 4 Minuten anbraten.

Ausgekratztes Vanillemark, Rosinen oder Haselnusskerne und Birnenbrand zugeben. Alles mischen und in eine gefettete ofenfeste Form geben.

Die Streusel gleichmäßig darauf verteilen, so dass alle Äpfel bedeckt sind. Den Apfel Crumble im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Dazu schmecken geschlagene Sahne mit Eierlikör.