



WËLL-KRAIDER KICHEN

ZU MIERSCH 25.09.2010

DEN MENU VUM DAG :

NATURE FOR PEOPLE-

PEOPLE FOR NATURE



Fir unzefänken

Aperitif maison

*Kürbis-Spackelterzopp

* D'Hierschtzalot

an Gromperenkichelcher mat vulleseemchen

*Als Dessert

Quetschen - Hielännerkompott mat
Mascarponecreme



-Gudden Appetit-

Kürbis-Spackelterzopp: (4-6 Persounen)

Mir brauchen:

750 gr Kürbisfleisch (Hokkaido-potimarron)

1 Zwiewel, 2 Muerten

1 Steck Ingwer (evtl no gout)

2 EL Botter (kann duerch Dëschtelueleg ersat gin)

½ l Geméisbritt

¼ l Waasser

2 EL Balsamicoesseg (waiss)

2 EL Zitrounejus,

0,2 l Rahm

Salz an Pfeffer,

1 Prise Muskat

150gr Spackeltermark (evtl och färdeg aus dem Biobutteck)

Gesammelt gin: **Spackelter** 250 gr!

Kürbisfleisch an Würfel schneiden, Zwiewel, Muerten , Ingwer schielen an würfelen.

Botter an een Deppen gin an d'Geméis undempen. Mat Britt läschen an ca 5 Minutten gudd köchelen loossen. Alles püréieren, an evtl 1/4l-1/2 l Waaser baigin (Je no Konsistenz vum Kürbis).

Mat Salz, Pfeffer, Zocker, Muskat an Esseg ofschmachten.

Spackeltermark (*) derbaigin an opkachen loossen. D'Rahm enerréieren an kuerz matkachen. Hei kann een awer och d'Rahm à volonté derbai um Dësch zervéieren (Allergiker-gerecht!)

Ganz schéin ass et natierlech wann een des Zopp an engem ausgehiechten Kürbis zervéiert.



*** Spackeltermark selwer gemaach:** 150gr Spackelter gebotzt an een Deppen gin, 2EL Zitrounejus derbaigin an alles liicht mat Waasser bedecken an köchelen loossen. Duerno mam Puréierstab alles schéin reng puréieren. Des Mass kann een och gudd anfréieren.

D'Hierschtzalot (6 Persounen)

1 Zalot (Andéiwen oder Eisberg)

Gesammelt gett_

Vogelmiere

Gundermann

Knoblauchsrauke

Sauerampfer,

Pimpinell

Nëss ...an alles wat een esou em des Saison nach fennt...

Alles gudd wäschen, an kleng schneiden

Eng Vinaigrette preparéieren an Zalot assaisonnéieren.

Mat Drauwen an Nëss dekoréieren.

Gromperenkichelcher mat Vulleseemchen:

(6 Persaunen) (ca 20 Kichelcher)

Mir brauchen:

450g festkachend Gromperen

100g **Vogelmiere/Vulleseemchen**

3Eer

50g gerapptenen Kéis

Stellaria media-Vogelmiere

Salz an Pfeffer



Fir den Dip: 250g waissen Kéis, Salz Pfeffer

An Kraider: Gundermann, Knoblauchsrauke, Pimpinell, etc. oder aus dem Gaart

D'Gromperen gin gewäsch an mat der Schuel gequellt.

D'Vogelmiere gett gewäsch an dat ganzt Kraut reng gehackt.

Wann d'Gromperen mëll sin, gin se warm geschilt, an an enger Schossel zerstampft. Dann gin d'gehackten Kraider enner d'Gromperen gehuewen .Die 3 Eer gin verquirt an bei d'Gromperen geschott an dann den Kéis derbai. Dat ganzt gett vermëscht.

Mat Salz an Pfeffer ofschmachen.

An enger Pan gett Olivenueleg warm gemach an d'Gromperengemësch gett läffelweis zu goldegielen Kichelcher gebroden.



Dip:

Hei derbai passt een waissen Kéis mat Kraider: Bratzelen, Knoblauchsrauke, Pimpinell, Gundermann, Schafgarbe, Beifuss,... an eng gudd Zalot!

Dessert:

Quetschen – Hielännerkompott mat Mascarponecreme (8-10 Leit)

Mir brauchen:

500g Prommen oder Quetschen

50 g Zocker

200 ml Hielännerjus (pur ouni Zocker)→oppassen gett opgedeelt verschafft!

1 Zémtstang

2 Nelkenwurz-wurzelen

1-2 EL Vanillepuddingpulver

250g Mascarpone

250g Waissen Kéis

80 g Puderzocker

1Pack Vanillezocker

250g Rahm

D'Prommen gin gewäsch an der Längt no an Véirel geschnidden an entkernt.

Nelkenwurz wurzel gett gewäsch an un eng Ficelle gehangen.

Den Zocker gett mat **150ml** Hielännerjus, dem Zemt an der Nelkenwurz (un der ficelle-firse zum Schluss kennen erauszefeschen) an een Déppen geschott. Den Jus gett un d'Kachen bruecht an d'Prommen derbai gin.

Emmer gudd réieren am Deppen!



Den Puddingpulver gett mat **50ml** Hielännerjus verréiert an bei d'Prommenkompott derbaig. kuerz 3-4 Minutten matköchlen loossen. Dann desen Kompott ofkillen loossen – evtl souguer an den frigo oder kaal stellen. D'Nelkenwurz erausféschen!

Dann den Mascarpone mam Waissen Kéis an den Puderzocker an Vanilleszocker verréieren.

D'Rahm zu Schlagsahn schloen an ennert d'Mascarpone Meschung hiewen.

Des Crème och kill stellen.

Den Kompott an kleng Glieder fallen an d'Crème driwer verdeelen.

Wien well kann nach Biscuits mat Hielännerjus drängen an déi ennen an d'Glieder als éischt Lo fällen.



Gudden Appetit!

Bemierkung: beim Kraider sammelen ass et wéi bei den Champignons sammelen: et soll een sech schons sécher sin, em wat fir eng Planzen et sech handelt. Wann een sech net sécher ass, léiwer d'Fangeren dovunner loossen, oder nofroen an bestemmen. No an no léiert een dann emmer méi Planzen sécher erkennen.

Streff Carol, Kräuterpädagogin, 9 op der Baach, L-8809 Arsdorf, Tel: 23 64 93 34

Remarque: D'Kraider déi am Rezept virkommen, sin um Terrain virgestallt gin.

