

Rezepte «Eusi Landchuchi»

Kartoffelgratin, Kidneybohnenätschli und Spargelgemüse

Hauptgericht von Marc Schlotterbeck

für 4 Personen

Kidneybohnenätschli

- 100 g Kidneybohnen, getrocknet, eingeweicht
- 55 g Rüebli, fein geraffelt
- 25 g Sellerie, feine Würfeli geschnitten
- 75 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 15 g Petersilie, fein geschnitten
- 4 g Oregano, fein geschnitten
- 7 g Knoblauch, fein geschnitten
- 35 g Gierschstengel (ohne Blätter), fein geschnitten
- 3 g Himalayasalz
- 1 Msp. Bockshornklee
- ½ TL Paprika, süss
- ¼ TL Chili, scharf
- Pfeffer aus der Mühle
- 60 g Haferflocken, gequetscht
- Kokosfett
- 8 Gierschblätter

Kidneybohnen mind. 4 Stunden einweichen lassen. Das Einweichwasser abgiessen und die Kidneybohnen in eine Pfanne geben. Mit frischem Wasser bedecken. Die Pfanne auf die Herdplatte stellen und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 60Min. köcheln lassen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Kidneybohnen abkühlen lassen.

Die Kidneybohnen in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren. Rüebli gut ausdrücken und zugeben. Selleriewürfeli, Zwiebeln, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Giersch, Himalayasalz, Bockshornklee, Paprika, Chili und Pfeffer zugeben. Die gequetschten Haferflocken zwischen den Händen zerreibend zugeben. Jetzt die Masse kneten, bis ein gleichmässiger, zusammenhaltender Teig entstanden ist. Diesen zugedeckt mind. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Aus der Teigmasse 8 Kugeln formen und auf einem Rüstbrett ca. 1cm dick flach drücken. Mit einer Ring-Ausstechform 4 Ringe ausstechen. Mit einer Kreis-Ausstechform 4 Kreise ausstechen. Diese nach Möglichkeit noch einmal zugedeckt an der Kühle ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne Kokosfett erhitzen und die Kidneybohnen-Ringe und Kidneybohnen-Kreise beidseitig goldbraun braten.

Joghurtsauce

- 200 g Schafmilch-Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 Zweige Dill, geschnitten
- 2-3 Zweige Petersilie, fein geschnitten
- wenig Kresse
- 1 Prise Salz

Schafmilchjoghurt in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Olivenöl. Dill, Petersilie, Kresse und Salz zugeben. Gut mischen und abschmecken.

Kurz vor dem Servieren in Portionenschälchen füllen.

Kartoffelgratin

- 600 g Kartoffeln, in 2-3 mm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 dl Milch
- 1,5 dl Rahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ TL Salz
- wenig Muskat

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern und bereitstellen.

Kartoffelscheiben, Zwiebelringe, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die ausgebutterte Gratinform geben und gleichmässig verteilen.

Milch, Rahm, Knoblauch, Salz und Muskat in einem Massbecher mischen und danach über die Kartoffelmischung verteilen.

Gratin in den Backofen schieben und während 50-60Min. bei 180° Grad backen.

Spargeln Marie-Louise Art

- ½ Tasse Marie-Louise-Bohnen oder andere Auskernbohnen
- 1 Prise Sbrinz, gerieben

Die Bohnen über Nacht einweichen lassen. Am Nächsten Tag Wasser abgiessen, die Bohnen in eine Pfanne geben und mit frischem Wasser bedecken. Die Pfanne auf den Herd stellen, aufkochen und bei kleiner Hitze 1½ Std. weich kochen. Wasser abgiessen und Bohnen auskühlen lassen. Mit einem Messer grob hacken.

Die gehackten Bohnen in eine beschichtete Bratpfanne geben und erhitzen. Ohne Fett kurz rösten, dann Sbrinz darüber streuen und zum Anrichten bereitstellen.

Spargeln

- 600 g grüne Spargeln
- 30 g Butter
- 10 g Knoblauch, fein geschnitten
- 8 g peruanische Hochlandsalinen-Salz, gemörsert
- 1 EL naturtrüben Apfelwein

Spargeln rüsten und frisch anschneiden. In einer Pfanne Wasser aufkochen, Spargeln zugeben und blanchieren oder aber 7 Min. steamen. Wasser abgiessen und die Spargeln mit kaltem Wasser abschrecken (Farbe bleibt schöner). Spargeln abtropfen lassen.

Spargeln in 5-6cm lange Stücke schneiden. Je nach Dicke halbieren oder vierteln.

In einer Bratpfanne Butter erhitzen. Spargelstücke und Knoblauch zugeben und dämpfen. Salz zugeben und weiter dämpfen, bis sie knapp gar sind (sie sollten noch Biss haben). Mit Apfelwein ablöschen und zum Anrichten bereitstellen.

Anrichten

Auf einem vorgewärmten Teller Girschblätter anrichten, je ein Kidneybohnen-Ring und Kidneybohnen-Kreis darauf anrichten. Den Ring mit wenig Joghurtsauce füllen. Das Spargelgemüse dazu anrichten und mit je 2 EL Marie-Louise-Bohnen bestreuen. Saucenschälchen dazu anrichten. Den Kartoffelgratin dazu servieren.