



Pfifferling-Bohnen-Gröstl

Das Gröstl besticht durch seine Einfachheit und Finesse zugleich. Beste Zutaten verhelfen ihm zur Klasse. Superzarte Fleischbällchen und herrlich fruchtiges Tomatensugo sind die perfekte Ergänzung. Der Aprikosen-Röster greift das pfeffrige Pilzaroma, die noch knackigen Bohnen und die süße Zwiebel auf und vereint sie mit der süßsauren Obstnote zu einem perfekten Zusammenspiel.

Das Gröstl

Die Bohnen in Dreiecke oder Rauten schneiden. Kurz in gut gesalzenem Wasser (Salzgehalt wie Meerwasser) bis kurz vor al dente blanchieren. Kalt abschrecken, auf ein Sieb geben. Die Möhren schälen und der Länge nach halbieren. Dann in gleichmäßige Segmente (Form nach Geschmack) schneiden. In gesalzenem und leicht gezuckertem Wasser blanchieren. Kalt abschrecken, auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und etwas dickere Kugeln austechen. In Salzwasser al dente blanchieren, abgießen, beiseitestellen.

Rote Zwiebeln pellen und in zusammenhängende Segmente schneiden. In 2 EL Nussbutter, Honig und einem Schuss



Wasser karamellisieren, dann mit aufgelegtem Deckel ganz kurz garen. Essig hinzufügen und kurz nachziehen lassen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, mit Abrieb von der Zitrone, einem guten Spritzer Zitronensaft, Chilisalز und Pfeffer abschmecken.

Pfifferlinge in 1 EL Nussbutter und 1 EL Olivenöl rasch anbraten. In die Pfanne zu dem Gemüse geben. Alles gut durchschwenken.

Die Fleischbällchen

Die gut gekühlte Hähnchenbrust (am besten leicht angefroren) in sehr feine Würfelchen schneiden. Mit Brät und Linsen in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein schneiden, in Olivenöl glasig andünsten. Fein geschnittenen Ingwer und entkernte Chilischote, ebenfalls fein geschnitten, hinzufügen. Mit Eiern und weiteren Zutaten gründlich vermengen. Hand-Einsatz

ist gegenüber dem Rührgerät vorzuziehen, da die Masse homogener wird. Gut abschmecken, ein Probeklößchen braten. Gegebenenfalls nachwürzen.

Die Masse soll nun fein und fluffig sein, daher – nur wenn unbedingt nötig – mit Semmelbröseln nachhelfen.

Tipp: Die Masse in Mini-Muffin-Förmchen füllen und oben mit einem Kaffeelöffel und etwas Olivenöl rund abstreichen. So bräunen sie schön, bekommen auch auf diese Weise eine Bällchenform und werden extrem saftig!

Backtemperatur 180 °C Ober-/Unterhitze
18 bis 20 Minuten.

Der Sugo

Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, nach 1 Minute kalt abschrecken.

Haut abziehen, Tomatenfleisch stückig schneiden. Das Tomateninnere auf ein Sieb geben und durchdrücken. Die Tomatenflüssigkeit weiterverwenden, sie verleiht dem Sugo eine äußerst tomatige Fruchtnote.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Möhren und Sellerie in sehr feine Würfel schneiden. Möglichst auf den Blitzhacker verzichten. Der Zeiteinsatz lohnt sich, denn kleinen Würfelchen ergeben im Sugo einen hinreißenden Biss. Möhren und Sellerie im Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen. In der Mitte etwas von dem Topfboden frei

machen, Tomatenmark und Zucker darin karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Tomatenstücke, Tomatenflüssigkeit und passierte Tomaten hinzufügen. Lorbeerblätter grob zerpflücken. Lorbeer, Wacholderbeeren, Nelken, Sternanis, einige Streifen Zitronenschale (nur das Gelbe) und einige Scheiben Ingwer in einen Papier-Teefilter geben, in den Sugo einlegen. Alles 30 Minuten mit leicht geöffneten Topfdeckel köcheln lassen. Beiseite ziehen, weitere 30 Minuten durchziehen lassen. Gewürzsäckchen entfernen. Das Sugo noch einmal aufkochen, dabei mit etwas in Wasser gelöster Stärke binden. So wird es sämiger. Nochmals abschmecken. Der Sugo sollte etwas abgekühlt mit den Bällchen serviert werden.

Der Aprikosen-Röster

Die Aprikosen (in Österreich und Südtirol heißen sie Marillen) entsteinen und in Achtel schneiden. Zucker, Honig und Olivenöl karamellisieren. Früchte einlegen, mit einigen Spritzern Zitronensaft und einem kleinen Schluck Wasser sowie der Vanillestange, Sternanis und der Chilischote für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wer die Früchte lieber zerfallen lässt, verlängert die Garzeit nach Gusto. Topf beiseite ziehen, die Rosmarinzwige einlegen und für einige Stunden durchziehen und abkühlen lassen. Rosmarin, Vanillestange und Sternanis

entnehmen. Vanillestange gründlich abwaschen und weiterverwenden, z. B. für Vanillezucker oder Vanillesalz. Sternanis ebenfalls abwaschen und für ein Kompott oder ein Sugo (s. o.) weiterverwenden.

Tipp: Wer das Kompott etwas sämiger möchte, bindet es leicht mit Stärke ab.

Zutaten

Für 2 Portionen

Das Gröstl

Menge	Zutat
2 Hand voll	Stangenbohnen
4 mittelgroße	junge Möhren
2 mitteldicke	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 mittelgroße	rote Zwiebeln
2 Hand voll	Pfifferlinge
2 bis 3 EL	Kapern (in Olivenöl)
2	Bio-Zitronen
2	grüne Chilischoten
2	junge Knoblauchzehen
Reichlich	Gartenkräuter (z. B. Oregano, Bohnenkraut, Estragon)
8 EL	kräftiges Olivenöl
2 EL	Condimento Bianco
3 EL	Nussbutter (braune Butter)
2 TL	Blütenhonig
	Chilisalz, Pfeffer, Zucker

Der Aprikosen-Röster

Menge	Zutat
1 kg	reife Aprikosen
2 EL	mildes Olivenöl
2 EL	Zucker
1 EL	Blütenhonig
½	Vanillestange
1	Sternanis
1	Bio-Zitrone
1	Chilischote
Einige Zweige	Rosmarin

Zutaten

Ergibt ca. 12 Stück

Die Fleischbällchen

Menge	Zutat
400 g	Hähnchenbrust (Bio-Qualität)
300 g	rohe Bratwurst
200 g	braune Linsen (vorgegart)
2 mittelgroße	Schalotten
2	junge Knoblauchzehen
2 bis 3 EL	Olivenöl
2	Eier
1 Daumen großes Stück	Ingwer
1	rote Chilischote
1 Hand voll	Pistazien (grob gehackt)
3 EL	Pistazien (geröstet, grob gehackt)
Reichlich	frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Liebstöckel, Minze) fein gehackt
2 bis 3	Sardellen (in Olivenöl), fein gehackt
2 bis 3 EL	Sojasauce
2 bis 3 EL	Teriyaki-Sauce
1	Bio-Zitrone
2 Stangen	Zitronengras (das helle Innere feinst gehackt)
1 EL	Dijon-Senf

Zutaten

Ergibt ca. 4 bis 6 Portionen

Der Sugo

Menge	Zutat
1 kg	vollreife Tomaten
2 bis 3 mitteldicke	Möhren
1 Stück (ca. 100 g)	Knollensellerie (möglichst junger)
2	Zwiebeln
3 bis 4	junge Knoblauchzehen
6 bis 8 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker (besser Puderzucker)
2 EL	Tomatenmark
100 ml	trockener Riesling
1 Tasse	Tomaten (passiert, Dose)
2	frische Lorbeerblätter
8	Wacholderbeeren (angedrückt)
2 bis 4	Nelken
1	Sternanis
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer