6KÖCHE
30 GERICHTE

GETREIDESALAT

MIT EINGELEGTEM PFIRSICH, KEFIR & FICHTENSPROSSEN

GETREIDESALAT

1. Die Getreidesorten über Nacht einweichen.
2. Weizen und Grünkern in gesalzenem Gemüsefond etwa 10 Minuten kochen, dann den Buchweizen zufügen und weitere 15 Minuten kochen, bis alle Sorten weich sind.
3. Die weichgekochten Getreidesorten dann mischen, mit Fichtennadel-Vinaigrette marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FICHTENNADEL-VINAIGRETTE

1. Den Einlegefond der Pfirsiche mit dem Getreidekochfond mischen. Die Fichtennadeln zufügen und mit einem Stabmixer aufmixen.
2. Dann 30 Minuten ziehen lassen und den Sud durch ein Mikrosieb passieren.

FICHTENNADEL-KEFIR

1. Den Kefir mit Pfirsichsirup, Apfelessig, Salz, Zucker und Pfeffer mit einem Stabmixer aufmixen.

2 Pfirsiche, selbst eingemacht oder Konserve

GETREIDESALAT

80 g Weizen
80 g Grünkern
80 g Buchweizen
Gemüsefond
Salz
Fichtennadel-Vinaigrette:
125 g Einlegefond vom Pfirsich
125 g Getreidekochfond
25 g Fichtennadeln
Apfelessig
Fichtennadelöl

FICHTENNADELÖL

100 g Rapsöl
15 g Fichtennadeln

FICHTENNADEL-KEFIR

125 g Kefir
25 g Pfirsichsirup
15 g Apfelessig
1 TL Fichtennadeln, fein gehackt
Salz, Zucker

6KÖCHE
30 GERICHTE

EINGEMACHTE PFIRSICHE

1. Das Wasser mit Riesling und Zucker aufkochen, dann auf Zimmertemperatur abkühlen und die gehackten Fichtennadeln, die Ingwerscheiben und den Thymian zufügen.
2. Den Sud 24 Stunden kühl ziehen lassen und dann passieren.
3. Die Pfirsiche einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, schälen und halbieren. Die Pfirsiche in ein Weckglas geben und mit dem heißen Fond aufgießen. Das Glas etwa 20 Minuten im Dämpfer bei 95° C einwecken.

ANRICHTEN

1. Die Pfirsiche in Stücke scheiden und warm stellen. Den erwärmten Getreidesalat in Porzellanschalen anrichten und den Fichtenkefir drum herum löffeln.
2. Die Pfirsichstücke zufügen und alles mit der Vinaigrette beträufeln.

TIPP

Wenn die Fichten die ersten jungen Wipfel haben, kann man sie zum Dekorieren und mitessen verwenden.

Viel Spaß beim Nachkochen!

EINGEMACHTE PFIRSICHE

400 g Wasser
100 g Riesling
90 g Zucker, Vergoise
60 g Zucker
10 g Ingwer
60 g Fichtennadeln
2 Thymianzweige
6 Pfirsiche

Dieses Rezept entwickelte für Sie
NILS HENKEL