

Rezepte von Rudenstams

Rezepte: Therese Elgquist

Fotos: Agnes Maltesdotter



Bohnenpuffer mit Kartoffel-Sellerie-Brei und Apfel-Preiselbeer-Kompott

Ein Kompott aus Äpfeln und Preiselbeeren (mit Stückchen!) passt genauso gut zum Haferbrei am Morgen wie zu herzhaften Gerichten. Hier kombinieren wir es mit nahrhaften Bohnenpuffern, die ihr intensives Aroma den Pfifferlingen verdanken.

Der mit Kräutern verfeinerte Brei aus Kartoffeln und Knollensellerie, aber auch eingelegte Senfkörner und knusprige Kohlchips ergänzen das Gericht, das mit vielen typisch schwedischen Zutaten und Aromen aufwartet.

Für 4 Portionen

Arbeitszeit: eine Stunde

Ofentemperatur: 150 bzw. 200 ° C

Für die Bohnenpuffer

1 gelbe Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g frische Trompetenpfifferlinge (oder 20 g getrocknete, die du in Wasser einlegst)

2 Packungen (je 230 g) gekochte schwarze Bohnen

50 g Haferflocken

1 Topf frische Petersilie, fein gehackt (oder 2 EL gefrorene)

0,5 TL Salz

1 Msp frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Öl zum Braten

Für den Kartoffel-Sellerie-Brei

400 g Kartoffeln

300 g Knollensellerie

100 ml Sahne (am besten pflanzliche aus Hafer)

1 Topf frische Petersilie, fein gehackt (oder 2 EL gefrorene)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Senfkörner

4 EL ganze Senfkörner (vorzugsweise dunkle und helle gemischt)

200 ml Wasser

100 ml Apfelessig

1 TL Honig

1 Msp Salz

Für die Chips

100 g Grünkohl

1 EL Rapsöl

Salz

Für das Kompott

4 Äpfel aus der Region
60 g Preiselbeeren
1 EL Honig
1 EL Wasser
grobes Salz

Anleitung

Bohnenpuffer: Wenn du getrocknete Pilze verwendest, weiche sie rechtzeitig ein.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Öl anbraten, bis sie weich sind.

Die Pilze hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Die Bohnen abgießen und abspülen.

Zwiebel, Knoblauch und Pilze sowie 2/3 der Bohnen, Petersilie und Haferflocken in einer Küchenmaschine zu einem zähen Teig mischen. Die restlichen Bohnen unterheben. Falls sich der Teig trocken anfühlt, kannst du etwas Wasser dazugeben.

Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Dann in acht gleichmäßige Portionen teilen und Puffer formen.

Die Puffer 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Kartoffel-Knollensellerie-Brei: Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Schale vom Knollensellerie abschneiden und auch diesen würfeln. Beides in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Das Wasser abgießen. Zusammen mit Petersilie und Sahne grob zerdrücken.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kompott: Die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Preiselbeeren, Honig und einem Schuss Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und zehn Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Saure Senfkörner: Die Senfkörner in ein Glas geben. Separat Apfelessig, Wasser und Honig aufkochen lassen. Die Flüssigkeit über die Senfkörner gießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Grünkohlchips: Die Ofentemperatur auf 150 °C senken. Den Grünkohl abspülen und die Blätter in kleinere Stücke zupfen.

Mit Küchenpapier vollständig trocken tupfen. Auf ein Backblech legen und mit Öl und Salz „massieren“.

Dann die Blätter auf dem Blech auslegen und ca. zehn Minuten knusprig backen.

Anrichten

Die Puffer neben Brei und Kompott anrichten. Mit Grünkohl-Chips und eingelegten Senfkörnern belegen.

Getränkeempfehlung:

Trüber Apfelsaft (z. B. „Äppelmust Alice“ aus Schweden) passt mit seiner ausgewogenen Säure gut zu warmen Gemüsegerichten.

Waffeln mit Äpfeln, Joghurt, Knuspermüsli und Minze

Waffeln können sowohl süß als auch salzig gegessen werden. Diese Variante liegt irgendwo dazwischen.

Die Dinkelwaffeln auf pflanzlicher Basis passen perfekt zum kühlen Joghurt, den süßen, mit Zimt angebratenen Äpfeln –

und dem Knuspermüsli, gesüßt mit Apfelsaft aus Rudenstams eigenem Anbau!

Für 4 Portionen (ca. 8 Waffeln)

Arbeitszeit: 40 Minuten für das Müsli + 45 Minuten für die Waffeln

Ofentemperatur: 175 °C

Für die Waffeln

240 g Dinkelmehl
35 g Haferflocken
1 TL Backpulver
1 Msp Salz
500 ml pflanzliche „Milch“ (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)
Öl zum Backen

Für das Apfelmüsli

150 g Haferflocken
100-150 g gemischte Samen und/oder Nüsse

1 TL Zimt (gemahlen)
1/2 TL Kardamom (ganz)
eine Prise grobes Salz
150 ml trüber Apfelsaft (vorzugsweise eine süße Variante wie Rudenstams Rubinola)
2 EL kalt gepresstes Rapsöl

Für die gebackenen Äpfel

4 Äpfel aus der Region
1 TL Rapsöl
1 TL Zimt (gemahlen)
1/2 TL Kardamom (ganz)
Grobes Salz

Für den Belag

200 g Joghurt mit hohem Fettgehalt (am besten pflanzlich)
1 Topf frische Minze

Anleitung

Waffeln: Die Zutaten verquirlen und den Teig 20 Minuten gehen lassen.
Das Waffeleisen erhitzen. Mit Öl bestreichen und die Waffeln backen (ca. 8 Stück).

Apfelmüsli: Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Alle trockenen Zutaten mischen.
Apfelsaft und Öl unterheben und gleichmäßig vermischen.
Die Mischung auf ein Backblech verteilen und im Ofen rösten, bis das Müsli knusprig und leicht golden geworden ist (dauert etwa eine halbe Stunde).
Tipp: Du kannst eine Karotte oder eine Pastinake reiben und vor dem Rösten untermischen. Das gibt eine süße Note!

Gebackene Äpfel: Die Äpfel teilen, entkernen und in Scheiben schneiden.
In etwas Öl weich braten, mit Zimt und Kardamom bestreuen und noch ein paar Minuten braten.
Mit einer Prise Salz abschmecken.

Anrichten

Die Waffeln mit Apfelkompott, einem Klecks Joghurt und Müsli anrichten. Mit frischer Minze garnieren.

Getränkeempfehlung:

Trüber Apfelsaft mit ausgewogener Süße und Säure sowie einer exotischen Note passt zu gesunden Nachspeisen (z. B. „Äppelmust Rubinola“ aus Schweden).

Die Rezepte wurden für die Initiative „Verwurzelt in Schweden – genieße die leckere Pflanzenküche“ erstellt – eine Zusammenarbeit zwischen Visit Sweden und Bloggerin Therese „Thess“ Elgquist (plantbasedbythess.com).
Das dazugehörige Video ist hier zu sehen:
<https://youtu.be/Tbn6YZJAUyI>

