

# zeitfür

## Räucheraal Apfelkompott | Krustenbrot

### Rezepte für 4 Personen

2 Äpfel von den Streuobstwiesen  
1 kleine Schalotte  
1Eßl. Sonnenblumenöl  
50ml Duprés Apfel Secco  
100ml Apfelsaft von den Streuobstwiesen  
10g Honig  
2g Bad Essener Urmeersalz  
2 Scheiben Harzer Krustenbrot  
1Eßl. Sonnenblumenöl

150g Steinhuder Meer Räucheraal  
Dill

Für das Apfelkompott werden Äpfel von den Streuobstwiesen aus Münden in feine Würfel geschnitten und mit Schalottenwürfel in einem Topf anschwitzt.

Das Ganze mit Duprés Apfel Secco, Apfelsaft abgelöscht und leicht eingekocht.

Nun wird es mit Heidehonig, etwas Apfelessig und Bad Essener Urmeersalz abgeschmeckt.

Das Krustenbrot schneiden wir in 1cm dicke Scheiben, stechen sie rund aus und braten sie mit etwas Sonnenblumenöl in der Pfanne an.

Auf die Brote kommt etwas von dem Apfelkompott, der Steinhuder Räucheraal wird filetiert und in Portionsstücke geschnitten. Diese setzen wir oben auf und garnieren das Ganze mit etwas Dill aus.

# zeitfür

## Filet vom Bio Schwein Ragout Bio Zuchtpilze | Gersten Risotto

### Rezepte für 4 Personen

200g Filet vom Bio Schwein Südheide  
2 Eßl. Sonnenblumenöl  
2 Schalotten  
3 Eßl. Sonnenblumenöl  
120g Gerste von Gerstoni  
50 ml Duprés Rivaner Weißwein  
300-400ml Pilz Fond  
Bad Essener Urmeersalz, Pfeffer, Muskat  
70g Fehnland Ziegenkäse  
30g Butter  
150g Zucht Kräuterseitling aus Natur und Geopark TERRA vita

Das Gersten Risotto wird wie ein normales Risotto angesetzt. Schalotten in feine Würfel mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Gerste dazugeben und kurz mit rösten und mit Duprés Weißwein ablöschen und einkochen. Wir geben jetzt immer schon mal etwas Salz dazu, so dass es besser in die Körner eindringen kann. Zum Auffüllen nehmen wir einen leckeren Pilz Fond den wir 1 Tag vorher angesetzt haben.

Den Fond geben wir Kelle für Kelle dazu und kochen die Gerste bis sie gar ist und die gewünschte Körnigkeit erzielt ist. Nun etwas feingeriebenen Fehnland Ziegenkäse, gehackte Petersilie dazu und mit etwas Bad Essener Urmeersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kräuterseitlinge in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten, mit Salz würzen und eine schöne Flocken Butter dazugeben.

Die Butter kann schön braun werden und das ganze geben wir mit ins Risotto, umrühren und fertig. Wer möchte kann auch noch etwas geschlagene Sahne begeben, damit es noch cremiger, luftiger wird. Aber man muss es auch nicht.

Das wunderbare Filet von Bioland-Schwein aus der Südheide bestreichen wir leicht mit Sonnenblumenöl und geben es in den Ofen bei 110°C.

Wir drehen das Fleisch dann alle 5 Minuten um, bis wir die gewünschte Temperatur von 62-64°C haben.

Nun nehmen wir es heraus und lassen es 5 Minuten kurz ruhen.

Filet kurz in einer heißen Pfanne oder besser auf den Grill nur links und rechts anbraten.

Fleisch in schöne Scheiben schneiden und mit Bad Essener Urmeersalz würzen.

# zeitfür

## Kräuter-Limo Espuma | Ananasragout

Ananassud

100g reduzierter Orangensaft

100g Ananaspüree

10g Champagneressig

10g Heidehonig aus der Südheide

3g Bad Essener Urmeersalz

100g Ananas

2g Rosa Pfeffer

Altenauer LimoSchaum

180g Altenauer Limo

25g Duprés Sekt

50g Litchipüree

40g Birnenpüree

10g Heidehonig

20g Sanddornsaft von Lütts Strandlust

10g Zitronensaft

3 Bl Gelatine

2 ISI Kapseln

ISI Spender 0,5l

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, die restlichen Zutaten alle in einem Topf mischen bis auf den Sekt!

Einmal erwärmen, die ausgedrückte Gelatine dazugeben und auflösen lassen.

Nun den Sekt einrühren und die Masse in einen ISI Spender füllen, Deckel drauf und 2 ISI Kapseln draufgeben. Kräftig schütteln und im Kühlschrank mindesten 2 Stunden kaltstellen.

Ananas Sud mit dem Honig in einem Topf karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen.

Den Saft um die Hälfte einkochen, Ananaspüree zugeben und mit dem Essig und etwas Bad Essener Urmeersalz abschmecken.

Die Ananas in Würfel schneiden und mit dem rosa Pfeffer in den Ananassud geben und einmal vakuumieren. Oder ein paar Stunden marinieren in dem Sud.

Das Ragout geben wir dann eiskalt in ein kleines Glas und geben den Schaum oben drauf.

Schön ist noch, wenn man etwas Vanillezucker auf den Schaum streut und etwas

Limettenabrieb. Das macht das Ganze noch interessanter.

# zeitfür

## Heidschnucken Currywurst Heide Kartoffelsalat

4 Heidschnucken Currywürste  
3 Eßl Sonnenblumenöl

300g Heide Kartoffeln  
Salz, Petersilienstiele, Kümmel

1 große Zwiebel  
20g Butterschmalz  
100ml Altenauer Bier  
30g Bautzener Senf mittelscharf  
500g Geflügelfond  
100 g Butter  
10g Champagner Essig  
3 Stiele Petersilie  
Muskat, Bad Essener Urmeersalz grob

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, etwas Kümmel und Petersilienstiele dazu. Heide Kartoffel kochen abgießen und schälen. Nebenbei Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die werden angebraten in Butterschmalz, ablöschen mit etwas Altenauer Bier, Senf dazugeben und mit Geflügelfond auffüllen. Etwas einkochen und mit Bad Essener Urmeersalz, Pfeffer, Champagner Essig und Muskatnuss etwas überwürzen, weil die Kartoffeln viel Geschmack aus dem Fond ziehen.

Den Fond mit einem Zauberstab feinmixen und ein paar Butterflocken zum Binden dazugeben. In die nun fertige Marinade geben wir die Heidekartoffeln in gleichmäßige Scheiben geschnitten. Rühren es um und lassen den Salat am besten 1 Tag ziehen. Am nächsten Tag nochmal abschmecken und feine Petersilienstreifen unterheben.

Die Heidschnucken Currywurst aus der Lüneburger Heide werden schön gegrillt oder in einer Pfanne gebraten und auf dem Kartoffelsalat platziert.

# zeitfür

## Gerstoni Paprika Curry

150g Gerste von Gerstoni  
1l Gemüsebrühe  
1 Schalotte, fein geschnitten  
50 ml Duprés Rivaner Weißwein  
Currypulver, gelbe Currypaste  
1 Kaffir Limonen Blatt  
1 g Ingwer  
100ml Kokosmilch  
1 Stange Zitronengras  
Bad Essener Urmeersalz, Pfeffer  
80g Butter  
2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
¼ Bd Koriander

Schalotten mit Butter in einem Topf anschwitzen. Curry, Limonenblatt, Zitronengras(angeschlagen) und Ingwer zugeben und mit der Gerste kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, salzen und mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auffüllen. Die Gerste bissfest garen und nun die Paprikawürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Butter und den Koriander gezupft dazugeben. Alles in Teller geben und wer will noch etwas Parmesan oder Mimolette dazugeben.

# zeitfür

## Saibling Kartoffelchip Kruste | Fenchel Salat

320 g frischer Saibling aus dem Natur- und Geopark TERRA vita  
10ml Flüssigsalz (Urmeersalz) aus Bad Essen  
1 Stk. Fenchel  
Fein gekörntes Bad Essener Urmeersalz, Pfeffer  
1 Stk. Orange  
3 Eßl. Olivenöl

80 g Landkartoffel Chips

Die Chips werden feine gebröseln aber so, dass noch etwas Struktur dabei ist.

Für den Fenchelsalat wird erst die Orange geschält und in Filets geschnitten, den Rest drücken wir aus damit wir alles an Saft erhalten.

Fenchel ganz dünn auf der Aufschnittmaschine aufschneiden und in den Orangensaft mit dem Filet geben. Etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl dazu geben und verkneten.

Den Saibling salzen wir mit dem Flüssigsalz und dämpfen ihn ganz leicht im Ofen oder im Bambusdämpfer für 3-5 Minuten.

Dann nehmen wir den Saibling raus und geben die klein gemachten Kartoffelchips dazu. Auf einen Teller geben zuerst den Salat und darauf platzieren wir den Saibling.

# zeitfür

## Fehnland Ziegenkäse Harzer Nuss Brot | Bio Blaubeeren Gel

100g Fehnland Ziegenkäse  
Olivenöl  
4 Scheiben Harzer Nuss Brot  
50g Bio Blaubeermarmelade vom Steinhuder Meer  
Bad Essener Urmeersalz

Das Nussbrot in Scheiben schneiden und rund ausstechen. Den Ausstecher drum lassen und den Fehnland Ziegenkäse fein reiben und in den Ring geben.  
Die Marmelade fein mixen und ein paar Punkte darauf geben mit einem Spritzbeutel.  
Etwas Olivenöl drauf, Salz und Kerbel.