

## MAI - Is dat lecker



**Kurs 123-3053:** MAI – Is dat lecker  
**Termin:** Samstag, 06.05.2023, 14.30 Uhr – 21.00 Uhr  
**Ort:** Freiherr-vom-Stein-Realschule plus, Nentershausen  
**Leitung:** Patrick George

## Vorwort und allgemeine Anmerkungen

Regional und gesund kochen: "MAI is dat lecker!" so hieß es schon in der Kursbeschreibung. Im Wonnemonat Mai bietet die Natur so viele frische Köstlichkeiten, denen wir uns im heutigen Kurs einmal nähern wollen.

So entdecken wir manch schon längst vergessene Köstlichkeit wie z.B. Fliederblüten oder Mairübchen. Wir nähern uns dabei aber auch bekannten „Mai-Zutaten“, um diese neuartig zu interpretieren. So muss der Spargel beispielsweise nicht immer mit fetter Hollandaise und Schinken verzehrt werden. Auch in einem warmen Salat kann dieser den Gaumen verwöhnen.

Der Saison-Kalender bietet über den Mai eine solch große Auswahl an frischen Produkten, die es unbedingt zu verzehren gilt. So gibt es beispielsweise frischen Rettich (Radi), der insbesondere im Süden Deutschlands zu dieser Zeit bereits sehnsüchtig erwartet wird, da dieser jung, knackig und mild auf den Tisch kommt. Oder auch der junge, zarte Spinat ist ein Muss! Aber auch Kohlrabi, wie viele weitere Kohl- und Knollengewächse, gehören bereits im Mai zu den frischen Zutaten.

Natürlich bieten Wald- und Wiese ebenso einen reichen Schatz frischer Zutaten. Natürlich werden wir frischen Bärlauch verarbeiten und diesen mit mediterranem Flair kombinieren. Oder eben auch Waldmeister und weitere Wiesenkräuter werden sich in unserem Menü finden. Und falls habhaft werden wir auch Gänseblümchen verarbeiten...

Schon während der Küchenvorbereitungen und des Kochens, die mit zahlreichen Tipps und Tricks gespickt sein werden, stehen die Freude am Kochen und das gemeinschaftliche Miteinander ebenso im Fokus, wie das Genießen unseres ganz besonderen Menüs.

Mein Wunsch, dass alle Teilnehmenden heute einstimmig feststellen: "MAI is dat lecker!!!"

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George  
Koch aus Leidenschaft

**Übrigens:** Auf meiner Homepage <https://patrick-george.de> gibt es zahlreiche Aus- und Rückblicke, sowie viele weitere Rezepte und Tipps. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

# Menü

Aperitif:

**Parfümierter Frühlings-Sekt**

Amuse Bouche:

**Kartoffelkuchen mit Radi & Rauken-Dipp**

1. Vorspeise:

**Spinatcremesuppe mit Lachsbällchen**

2. Vorspeise:

**Warmer Frühlingsalat  
mit Mairübchen, grünem Spargel & Frühlingszwiebeln**

1. Hauptgang:

**Bärlauch-Gnocchi  
in Bärlauch-Pesto geschwenkt**

2. Hauptgang:

**Niedertemperatur-gegarte Schweinelendchen,  
mit Calvados flambiert  
an Kohlrabi-Risotto**

Dessert:

**Rhabarber-Küchlein mit Holunderblüten-Joghurt-Creme,  
Waldmeister-Parfait und Erdbeer-Tiramisu**

## **Kartoffelkuchen**

(ca. 4 Portionen als Hauptgang)

**Zutaten:** 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
Salz & Pfeffer  
1 Stange Lauch  
250 g Speckwürfel  
2 Eier  
1 Msp. Muskatnuss, gerieben  
Raps- oder Sonnenblumenöl  
1 frischer Rettich  
1 Bund Petersilie  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Honig

**Equipment:** 1 Springform, ca. 26 cm Durchmesser

### ***Zubereitung:***

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Geriebene Kartoffeln salzen und kurz ziehen lassen. Lauch halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.

Eine mittelgroße Pfanne erhitzen und zunächst die Speckwürfel darin für etwa 5 Minuten braten. Dann Lauch dazugeben und 2 bis 3 Min. mitbraten.

Kartoffeln gut ausdrücken und das Wasser abschütten. Lauch und Speckwürfel mit den Eiern unter die geriebenen Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Backofen vorheizen (180 °C, Ober- und Unterhitze). Eine Springform mit neutralem Öl fetten. Den rohen Kartoffelteig darin verteilen und leicht andrücken. Für 1,5 bis 2 Stunden goldbraun backen.

Den Rettich schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit Zitronensaft, Honig und Rettich mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelkuchen nach dem Backen etwa 15 Minuten abkühlen lassen, aus der Springform lösen und mit dem Rettich servieren.

## **Rauken-Dipp**

**Zutaten:** 50 g Rucola (dt. Rauke), gewaschen und grob zerkleinert (alternativ: Löwenzahn-Blätter)  
200 g Frischkäse  
2 EL Olivenöl  
100 g Schmand  
Salz und Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
n. B. weitere, fein gehackte Gartenkräuter

### ***Zubereitung:***

Rucola mit Frischkäse, Zitronensaft und Olivenöl mit einem Mixstab pürieren (nicht zu lange, sonst wird der Rucola braun!) und anschließend den Schmand nur noch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Knoblauch abschmecken. Wer möchte, kann weitere fein gehackte Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch) hinzugeben.

### **Spinatcreme-Suppe**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 500 g frischer Spinat  
1 m.-große Schalotte  
1 m.-große Knoblauchzehe  
1 m.-große Kartoffel  
2 EL Öl  
4 EL Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
800 ml Gemüsebrühe

#### ***Zubereitung:***

Den Spinat waschen. Ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und direkt eiskalt abschrecken, so behält der Spinat besser seine schöne Farbe. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Den Spinat kleinschneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute glasig anbraten. Die Kartoffelwürfel dazu geben. Die Brühe angießen, alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten leise kochen lassen. Spinat und 1 EL Crème fraîche unterrühren, wieder zum Kochen bringen und offen weitere 4-5 Minuten kochen. Mit dem Mixstab montieren/ pürieren. Die Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Lachsbällchen**

(ca. 4 Portionen als Suppeneinlage)

**Zutaten:** 150 g Lachs, frisch oder TK  
100 g Räucherlachs  
1 Eiweiß  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Dill, frisch, fein geschnitten

#### ***Zubereitung:***

Für die Bällchen Räucherlachs und Lachsfilet fein hacken. Eiweiß und Dill zugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Masse 15 Minuten kaltstellen.

Aus der Lachsmasse kleine Bällchen formen und in siedendes Salzwasser geben. In etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

## **Warmer Frühlingsalat**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:**

Für den Salat:  
3 Mairübchen (Navette)  
500 g Spargel, grün  
4 Frühlingszwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1 Schuss Wasser  
Salz und Pfeffer  
n. B. Parmesan, frisch gehobelt

Für die Vinaigrette:  
4 EL Balsamico bianco oder Weißweinessig  
6 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig  
4 EL Wasser  
Salz und Pfeffer

### ***Zubereitung:***

Die Mairübchen waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter und Stiele grob hacken.

Das untere Drittel des Spargels schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Bärlauch in Streifen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Die Mairübchenscheiben in heißem Öl von beiden Seiten ca. jeweils ca. 2 - 3 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dann herausnehmen. Dann die Blätter, Stiele und den grünen Spargel auch 5 - 6 Minuten unter Wenden anbraten. Dann etwas Wasser zufügen und alles kräftig würzen. Kurz braten lassen.

Darauf achten, dass sowohl die Mairübchen, wie auch das grüne Gemüse beim Andünsten nicht zu weich werden, das ganze darf noch knackigen Biss haben!

Die Zutaten für die Vinaigrette gut verquirlen. Zuerst die Mairübchen in einer Schüssel durch die Vinaigrette ziehen und Mairübchenscheiben auf Tellern anrichten. Dann das grüne Gemüse ebenso mit der Vinaigrette marinieren und auf die Mairübchen geben. Nach Belieben mit Parmesan und evtl. noch frischem Pfeffer bestreuen.

### **Bärlauch-Pesto (mit gerösteten Walnüssen)**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 120 g Bärlauch  
140 g Walnüsse, gehackt  
140 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Spritzer Zitrone  
300 ml natives Olivenöl  
1- 2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)  
Salz und Pfeffer, nach Geschmack

#### ***Zubereitung:***

Bärlauch waschen und trockenschleudern, die Stiele abschneiden und die Blätter in Streifen schneiden.

Die Walnüsse in einem Pfännchen ohne Fett leicht anrösten. Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab ganz fein pürieren. Nicht zu lange pürieren, sonst wird die Masse „braun“ – am besten den Bärlauch erst kurz vor Ende des Vorgangs hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Bärlauch-Gnocchi**

(ca. 3 Portionen)

**Zutaten:** 70 g Bärlauch  
250 g Ricotta oder Quark  
1 Ei  
2 Eigelb  
50 g Parmesan  
200 g Weizenmehl (Typ 550)  
Salz & Pfeffer

Für die Dekoration:  
etwas Milch- oder Parmesan-Milchschaum  
einige Cocktailtomaten  
etwas Olivenöl  
eine Handvoll Wild- oder Wiesenkräuter  
etwas gehobelten Parmesan

#### ***Zubereitung:***

Den Bärlauch waschen, hacken, mit Ricotta (Quark), Ei und Eigelb, fein geriebenem Parmesan und Mehl verkneten, salzen und pfeffern. Wenn der Teig zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu Rollen formen und ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese in köchelndem Salzwasser etwa 10 Minuten garen und abtropfen lassen.

Die Gnocchi mit etwas Pesto (am besten Bärlauchpesto) langsam in der Pfanne warm ziehen.

Dazu passen einige in Olivenöl pochierte Cocktailtomaten und etwas gesalzener Milchschaum (Parmesan-Milch-Schaum). Beim Anrichten das Ganze noch mit etwas Wiesenkräutern und fein gehobeltem Parmesan dekorieren.

### **Schweinelendchen Sous Vide**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 2 Schweinefilets/ Schweinelendchen  
6 Rosmarinzweige  
etwas Butter

#### ***Zubereitung:***

Das Schweinefilet mit zwei Zweigen Rosmarin und etwas Butter vakuumieren. Dann im Wasserbad (Sous-Vide-Garer) bei 59 Grad mindestens 1,5 Stunden garen. Das Fleisch nicht würzen, sonst bekommt es zu viel Flüssigkeit entzogen, kann zäh werden oder der Pfeffer kann beim späteren anbraten verbrennen!

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die darin enthaltene Flüssigkeit kann für eine Soße verwendet werden.

### **Schweinelendchen mit Calvados flambiert**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 2 gegarte Schweinelenden (im Ganzen)  
2 Äpfel  
1-2 Becher Sahne, nach Bedarf  
4 dl Calvados  
Salz & Pfeffer  
etwas Pflanzenöl zum Anbraten  
einen Stich Butter

#### ***Zubereitung:***

Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Das Schweinelendchen trocken tupfen und ein wenig in Form bringen. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Schweinelendchen darin von allen Seiten anbraten.

Die Apfelscheiben mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Einen Stich Butter hinzugeben.

Nun einen guten Schluck Calvados zugeben und sofort anzünden, mit der Sahne (und eventuellem Fleischsaft) löschen und noch eine Minute unter Rühren ziehen lassen.

Das Lendchen aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen (eventuell im warmen Backofen bei ca. 80° C).

Wenn die Soße in der Pfanne etwas reduziert/ gebunden hat, die Lendchen in Scheiben aufschneiden. Soßenspiegel am Teller anrichten, Scheiben von den Lendchen darauf anrichten und ein wenig Soße über die Fleischstücke geben.

### **Kohlrabi-Risotto**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 800 g Kohlrabi  
1.300 ml Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
etwas Pflanzenöl  
300 g Risottoreis  
150 ml Weißwein, trockener  
etwas Salz & Pfeffer  
2 TL Butter  
60 g Parmesan, frisch geriebener

#### ***Zubereitung:***

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warmhalten.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Reis darin glasig andünsten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren.

Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Leicht salzen und pfeffern. Zum Schluss Butter und Parmesan unterrühren (erst kurz vor dem Servieren, sonst trennt sich das Fett wieder ab). Wer möchte kann das Ganze mit gehackter Petersilie und gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

### **Rhabarber-Küchlein**

(für ca. ca. 12-15 Muffins)

**Zutaten:** 200 g Butter oder Margarine  
200 g Zucker  
4 Eier  
2 Pck. Vanillezucker (alternativ frische Vanille)  
200 g Mehl  
½ Pck. Backpulver  
500 g Rhabarber

#### ***Zubereitung:***

Rhabarber waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden, abziehen ist nicht notwendig.

Mit einem Handrührgerät Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren, danach Eier hinzugeben. Mehl und Backpulver der Masse zufügen und so lange vermengen, bis es eine glatte Masse ergibt. Rhabarber mit einem Kochlöffel unterheben. Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C - 180°C (Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene) ca. 25 - 30 Minuten backen.

Tipp: Ich empfehle die Kombination von Muffinblech und Papierbackförmchen, da der Teig durch den Rhabarber sehr weich wird und erst beim Auskühlen sich wieder festigt, außerdem behalten die Muffins damit ihre typische Form.

### **Holunderblütensirup (Läuterzucker)**

**Zutaten:** 25 große Holunderblütendolden  
1 Liter Wasser  
1 kg Zucker  
2 unbehandelte Zitronen, in Scheiben geschnitten

#### ***Zubereitung:***

Holunderblütendolden kurz und kräftig ausschütteln und in einen großen Topf legen.

Wasser mit Zucker und Zitronenscheiben in einem anderen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze so lange weiterkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Zuckersirup über die Holunderblüten gießen und zugedeckt 3 Tage ziehen lassen.

Danach den Sirup durch ein Sieb gießen und in vorbereitete und sehr saubere Flaschen füllen. Zur besseren Konservierung kann der gefilterte Sirup auch kurz aufgekocht und heiß abgefüllt werden. Nicht zu lange kochen, ansonsten geht das Aroma verloren!

### **Holunderblüten-Joghurt-Creme** **(Ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 100 ml Holunderblütensirup  
200 ml Wasser  
4 EL Speisestärke  
200 g Naturjoghurt

#### ***Zubereitung:***

Die Stärke mit 100 ml Sirup und 200 ml Wasser verrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, den Topf von der Herdplatte nehmen, auskühlen lassen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann den Joghurt daruntermischen.

### **Waldmeister-Sirup (Läuterzucker)**

**Zutaten:** ca. 200 g Waldmeister (ohne Stiele)  
1 kg Zucker  
1 Liter Wasser  
20 g Zitronensäure

#### ***Zubereitung:***

Die Waldmeisterblätter waschen und abtropfen lassen.

Zucker, Zitronensäure und Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist und das Wasser richtig kocht.

Die Blätter in den Sirup geben und 3 - 4 Minuten sieden lassen. Danach abseihen und den Sirup heiß in Flaschen abfüllen.

### Waldmeister-Parfait

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 150 g Naturjoghurt, Vollmilch  
2 EL Zucker  
8 EL Sirup (Waldmeistersirup)  
250 ml Schlagsahne

#### **Zubereitung:**

Vollmilchjoghurt, Zucker und Waldmeistersirup verrühren. Die Schlagsahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Die Masse in eine Form oder Förmchen abfüllen und für mindestens 3 Stunden einfrieren.

Das Parfait (wenn im Ganzen eingefroren) vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen, antauen lassen und in Stücke schneiden. Wenn es portionsweise eingefroren wurde, dann ca. 5 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen.

### Erdbeer-Tiramisu

(ca. 6 Portionen)

**Zutaten:** 150 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)  
1 Schuss Alkohol (z.B. Sambuca, Rum,...)  
4 EL Zucker  
750 g Erdbeeren  
1 Vanilleschote  
4 m.-große Eier  
300 g Mascarpone  
250 g Sahnequark  
ca. 200 g Löffelbiskuits

#### **Zubereitung:**

Orangensaft mit 1 EL Zucker und dem guten Schuss Alkohol aufkochen, Erdbeeren putzen, die Hälfte in Scheiben schneiden, die anderen vierteln. Vanilleschote längs aufschlitzen. Mark herausschaben. Vanillemark, 3 EL Zucker und Eier auf einem Wasserbad schaumig schlagen (darauf achten, dass die Maße auf 70 durcherhitzt wurde, um eventuelle Salmonellen abzutöten). Ei-Masse anschließend (auf Eiswasser) kaltschlagen. Mascarpone und Quark verrühren. Die abgekühlte Ei-Masse unterarbeiten. Eine rechteckige Form mit der Hälfte des Löffelbiskuits, der zuvor im Orangensaft getränkt wurde, auslegen. Erdbeerscheiben darauf verteilen. Mit der Hälfte der Mascarpone-Creme bestreichen. Übrige, zuvor im Saft getränkte Löffelbiskuits darauflegen. Erdbeervierteil und übrige Mascarponecreme darauf geben. Abgedeckt min. 1-2 Stunden kaltstellen.

Als Topping kann das Ganze kurz vor dem Servieren z.B. mit Kakao oder gehackten Pistazien-Kernen verfeinert werden.