

Zurück zur Natur - Montafon

Mädesüß-Parfait am Stiel mit Limette-Estragon-Gel und italienischem Zitronenkuchen

Rezept von Janine Wieland, Hotel Löwen/6780 Schruns

Mädesüß-Parfait

Zutaten:

90 g Eigelb
40 g Mädesüß-Sirup
250 g Schlagobers
Vanille

Eier, ev. Zucker und etwas vom Mädesüß-Sirup über einem Wasserbad warm schlagen. Schlagobers schlagen.

Eier kalt schlagen, den restlichen Mädesüß-Sirup dazugeben und das Schlagobers unterheben. In die Eisformen füllen und ab in die TK, mindestens 6 Stunden bei leerem Tiefkühler, besser sind 24 Stunden.

Das Parfait aus der Form nehmen und in temperierter weißer Schokolade (30°C) tunken. Mit getrockneten Blüten bestreuen.

Geräuchertes Limette-Estragon-Gel

Zutaten:

12 Limetten
10 g Yuzusaft oder frischer Limettensaft
60 g Zucker
5 g Agar Agar
Estragon nach Belieben

Limetten einstechen, in Alufolie wickeln und ca. 15 Minuten in der Grill-Glut garen, abkühlen lassen, das Fleisch aus den Limetten kratzen.

Agar Agar mit Zucker vermengen, zum Limettenfleisch geben, das Gel kochen, auskühlen lassen. Das Gel mit Estragon glatt mixen und in einen Spritzsack füllen.

Italienischer Zitronenkuchen

Zutaten:

200g Mehl

2 TL Backpulver

etwas Salz

Zeste von 4 Zitronen

Saft einer halben Zitrone

220 g Joghurt

150 g Olivenöl

Zitronen pressen, Eier mit Zucker und dem Saft schaumig rühren, Olivenöl dazugeben, Yogurt dazu und das Mehl unterheben.

Im Backofen bei 170°C etwa 1 Stunde backen.

Bergkräuter-Oxymel

Rezept von Angelika Thaler-Zugg, 6791 St. Gallenkirch

Zutaten:

1/2 kg Honig

125 ml Bio-Essig (z.B. Apfelessig)

Kräuter + Wildkümmel

1/4 TL Salz

100 - 200 ml Wasser (Quellwasser, stilles Mineralwasser oder destilliertes Wasser)

Oxymel Simplex herstellen (Essig + Honig im Verhältnis 1:4):

Honig in Becher geben, Essig ins geleerte Honigglas geben, schütteln, damit sich der Rest des Honigs löst, in den Becher leeren und mixen. In einem Glaskrug zugedeckt bereitstellen. Fertig ist die Basisarznei.

Oxymel Composite herstellen (Oxymel Simplex + Kräuter + Gewürze):

Kräuter:

Meisterwurz (alle Teile), Schafgarbe, Frauenmantel, Fichtenwipfeln oder Bibernelle, Braunelle (eine Blüte)

Gewürz: eventuell Wilder Kümmel gemörsert

Zitrone raspeln, entsaften, Reste fein schneiden, alle Kräuter fein schneiden, in den Becher geben, Salz und Wasser zugeben, mixen. In ein Glas füllen und diesen Brei mit Oxymel Simplex abdecken.

Glas mit Folie abdecken und verschließen und beschriften. 4 - 6 Wochen kühl und dunkel lagern.

Guter Heinrich-Stängele

Rezept von Angelika Thaler-Zugg, 6791 St. Gallenkirch

Zutaten: (Alles ohne genaue Mengenangabe, nach Gefühl!)

Dinkelmehl

Junge oberirdische Pflanzenteile vom Guten Heinrich

Steinsalz

Lauwarmes Wasser

Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, kurze dünne Stängele von Hand formen, ca. 15 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze backen.

Frisch essen oder in einer Dose im Tiefkühler aufbewahren.