



Beim Duft von Lavendel denken viele ans Lavendelsäckli zwischen der Wäsche. Zur Abwechslung haben wir den Lavendel einmal nicht in die Schublade, sondern in den Kochtopf gesteckt... Gut möglich, dass nach dem Ausprobieren dieser Rezepte auch Ihre Schublade leer ausgeht.

Zu schade für die Schublade

Lavendelblüten-creme

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 30 Min.

1 dl Rahm

6 Esslöffel frische Lavendelblüten (siehe Tipp)

1. Rahm mit den Blüten aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. **2.** Rahm absieben, zugedeckt ca. 30 Min. im Tiefkühler kühl stellen.

200 g Mascarpone

40 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 dl Rahm

1. Mascarpone mit 2 Esslöffeln Lavendelrahm, Puderzucker und Salz in einer Schüssel glatt rühren. **2.** Rahm mit dem restlichen Lavendelrahm steif schlagen, portionenweise mit einem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen, Creme zugedeckt kühl stellen.

Verzierung

2 Esslöffel frische Lavendelblüten

2 Esslöffel Pistazien, grob gehackt

Creme z. B. in kleinen Tassen anrichten, mit den Lavendelblüten und Pistazien verzieren.

Tipp: statt 6 Esslöffel frische Lavendelblüten 1 Teelöffel getrocknete Blüten verwenden. Sie sind in Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Pro Person: 42 g Fett, 6 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 1863 kJ (445 kcal)



Lavendel wird vorwiegend im westlichen Mittelmeergebiet angebaut und blüht von Juni bis August. Er harmoniert gut mit Knoblauch, Lammfleisch und kräftigen Schmorgerichten. Die Blüten würzen besonders intensiv und kommen vor allem in Salaten, Fischgerichten und Desserts zur Geltung. Lavendel sollte nur in kleinen Mengen verwendet werden, sonst kann das Gericht bitter schmecken. Vom Lavendel sind über 20 Sorten bekannt. Hier unsere Auswahl:

Gezahnter Lavendel (1)

(*Lavendula dentata*) hat fein gezahnte grüne Blätter und grün-hellblaue Blüten. Sein Aroma ist nur sehr mild.

Weissblühender Lavendel (2)

(«*Lavendula angustifolia alba*») unterscheidet sich im Aroma und in der Verwendung nicht wesentlich von anderen Sorten; seine weissen Blüten sind jedoch eine hübsche Dekoration.

Winterharter Lavendel (3)

(Kreuzung aus «*Lavendula lanata*» und «*Lavendula angustifolia*») ist eine neue, winterfeste Form mit besonders grossen Blüten und silbrigen Blättern. Diese Sorte ist sehr kräftig im Aroma.



Kaninchenragout mit Lavendel

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Schmoren: ca. 1 Std.

- 4 Esslöffel Mehl
- 1 ½ Teelöffel Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Bratbutter zum Anbraten
- 1 ¼ kg Kaninchenragout
- 100 g Schalotten
- ¼ Teelöffel Zucker
- 1 dl Weisswein
- 1 Orange, nur Saft (ergibt ca. 1 dl Saft)
- 2 dl Fertig-Kalbsfond oder Fleischbouillon
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 4 Esslöffel frische Lavendelblüten
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 1 Esslöffel frische Lavendelblüten für die Garnitur

1. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Bratbutter in einem Bratopf heiss werden lassen. Kaninchen portionenweise im gewürzten Mehl wenden und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen. **2.** Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben. Schalotten anbraten, Zucker begeben. **3.** Wein und Orangensaft dazugiessen, auf die Hälfte einköcheln. Fond dazugiessen, Knoblauch und Lavendelblüten begeben, aufkochen, Fleisch wieder begeben.

Schmoren: ca. 1 Std. zugedeckt bei kleiner Hitze. Sauce würzen, garnieren.

Dazu passen: Mais- oder Griessgnocchi.

Pro Person: 11 g Fett, 62 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 1830 kJ (437 kcal)

Lavendel-Essig

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ziehen lassen: ca. 5 Tage
für 2 Flaschen von je 5 dl

10 frische Lavendelzweige mit halb geschlossenen Blüten

1 Liter Weisswein- oder Apfelessig

10 frische Lavendelzweige mit halb geschlossenen Blüten

1. Lavendel waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in die Flaschen verteilen. **2.** Essig einfüllen, Flaschen verschliessen, bei Raumtemperatur ca. 5 Tage ziehen lassen. **3.** Essig durch ein Kaffeefilterpapier in eine Schüssel giessen, Flaschen heiss ausspülen. Frische Lavendelzweige in die Flaschen geben, mit dem Lavendel-essig auffüllen.

Haltbarkeit: luftdicht verschlossen, kühl und dunkel bis zu 2 Monaten.

Verwendung: für Vinaigrette zu grilliertem Fleisch oder Fisch; oder für Sauce Hollandaise.

Pro dl: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 79 kJ (19 kcal)



Allerhand Wissenswertes über Lavendel finden Sie auch auf unserer Website

www.bettybossi.ch

unter «News».