



Lila Lust am Duft

TEXT: KATHRIN FRITZ | REZEPTE: ANNINA CIOCCO | FOTOS: RUTH KÜNG

Kulinarisch gesehen, war der Lavendel lange ein Mauerblümchen. Viel zu schade, bei dem Potenzial.

Die Franzosen wagten es und träufelten Lavendelhonig auf frischen Ziegenkäse. Die Liaison der zwei intensiven Aromen gelang. Heute findet man das unterschiedliche Traumpaar des öfters auf der Speisekarte von Gourmetrestaurants. Im Allgemeinen hat das Kochen mit dem blumig-würzigen, stark duftenden Sommerkraut allerdings eher experimentellen Charakter. Die Grenze zwischen kulinarischem Topping und dem Geschmack nach Badezusatz ist fließend.

WIE LAVENDEL WIRKT

Am besten beginnt man mit ganz wenig und gibt bei Bedarf dazu. Nur kurz mitkochen; je länger das Kraut im Gericht ist, desto strenger riecht es. Vorsicht ist in Kombination mit Milchprodukten und Ölen geboten. Hierin entfalten sich die ätherischen Aromen besonders effektiv. Lavendel vor dem Essen entfernen. Beisst man darauf, schmeckt er bitter.

WAS VERWENDET WIRD

Zum Parfümieren von Speisen eignen sich sowohl Blätter als auch Blüten. Letztere sollten jedoch möglichst spät zugegeben werden, da sie sonst das Gericht verfärben. Sie duften etwas dezenter als das Kraut. Lavendelpflanzen sind in Migros-Do-it+Garden-Filialen oder auf dem Markt erhältlich.

WAS AUCH SCHMECKT

Blüten mit Zucker oder Salz in ein Einmachglas geben, einige Wochen stehen lassen. Zucker für Kuchen, Salz für Salate verwenden.

Bärenkrebse im Lavendel-Kokos-Mantel

Apéro für 4 Personen

- 4 Bärenkrebse tiefgekühlt, vor Gebrauch auftauen
- 3 EL Erdnussöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Cayennepfeffer
- ½ Zitrone
- 5 Zweige Lavendel
- 30 g Kokosraspel
- 30 g Strudelteig ausgewallt

1 Bärenkrebse schälen, sodass der Schwanz am Krebsfleisch bleibt. Mit einem scharfen Messer längs halbieren und mit 1 EL Öl beträufeln. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Von der Zitrone eine Scheibe schneiden. Rest auspressen. Saft zu den Krebsen geben.

2 Lavendelblüten von den Zweigen zupfen. Mit dem Kokosraspel mischen und salzen. Strudelteigblatt längs in 8 Streifen schneiden. Mit restlichem Öl bepinseln.

3 Backofen auf 180 °C vorheizen. Bärenkrebse mit je 1 Teigstreifen umwickeln. Im Lavendel-Kokosraspel wenden. Raspel andrücken. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 20 Minuten knusprig backen, bis sie Farbe annehmen. Mit der Zitronenscheibe servieren.

 **Zubereitung ca. 20 Minuten + ca. 20 Minuten backen**

Pro Person ca. 21 g Eiweiss, 12 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 850 kJ/200 kcal





Sommersalat mit Lavendelpolenta-Croûtons

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

- 1,5 dl Milch
- 1,5 dl Wasser
- 4 Zweige Lavendel
- 50 g feines Maisgriess
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 250 g feine grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL milder Senf
- 4 EL Weissweinessig
- 200 g Blattsalat z. B. Kopfsalat

1 Milch und Wasser aufkochen. Blüten von den Zweigen zupfen und beiseite legen. Lavendelzweige ins Milchwasser legen. Maisgriess einrühren. Unter ständigem Rühren köcheln, bis sich die Polenta vom Pfannenboden löst. Lavendelzweige entfernen. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Gratinform von ca. 15 x 18 cm mit 1 EL Öl ausstreichen. Polenta hineingeben. Auskühlen lassen.

2 Inzwischen Bohnen in reichlich Salzwasser knackig garen. Abgiessen, abtropfen lassen und halbieren. Für die Salatsauce die Zwiebel fein hacken. Mit Senf, 5 EL Öl und dem Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatsauce und Blattsalat zu den Bohnen geben. Polenta in kleine Würfel schneiden. Im restlichen Öl knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Lavendelblüten auf dem Salat servieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 22 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/280 kcal

Erbsensoufflé mit Lavendel im Speckmantel

Vorspeise oder Beilage für 4 Personen
Für 4 Souffléförmchen à 1 dl

- 3 dl Milch
- 60 g Gelberbsen halbiert
- ½ TL Salz
- Cayennepfeffer
- 9 Specktranchen
- 1 Ei
- 1 Msp. Backpulver
- 70 g Quark
- 4 Zweige Lavendel

1 Milch aufkochen. Gelberbsen begeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten bissfest garen. Pfanne vom Herd nehmen und Masse abkühlen lassen.

2 Inzwischen 1 Specktranche quer in 4 Stücke schneiden, je 1 Viertel auf die Böden der Souffléförmchen legen. Förmchenrand mit je 2 Specktranchen auskleiden, sodass die Tranchen etwas über den Rand herausragen.

3 Backofen auf 160 °C vorheizen. Eitrennen. Eigelb, Backpulver und Quark zur Erbsenmasse geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Lavendelblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. Blüten abzupfen. Die Hälfte für die Garnitur beiseite legen. Eiweiss steif schlagen. Mit Lavendelblättern und Blüten unter die Erbsenmasse heben. Masse in die Souffléförmchen füllen. Auf der untersten Rille in den Ofen schieben, ca. 20 Minuten backen. Den Ofen nie öffnen, damit das Soufflé nicht zusammenfällt. Soufflé herausnehmen, mit restlichen Lavendelblüten bestreuen. Sofort servieren.

TIPP Passt zu Lamm und Salat.

Zubereitung ca. 60 Minuten + 20 Minuten backen

Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 18 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/250 kcal

Ihr Lieblingsrezept aus der Saisonküche?

Verraten Sie es uns und gewinnen Sie einen Fiat 500 oder weitere attraktive Preise. Teilnahmebedingungen auf Seite 75.

saisanküche
15 JAHRE GUTER GESCHMACK



Denners Weinempfehlung



Roero Arneis DOC
2007, 75 cl

Helles Gelb mit grünen Reflexen. Florale, eher zurückhaltende Aromatik. Mittlerer Körper mit einer saftigen Säure und einem mineralischen Finale.

Rebsorte: Arneis
Passt zu: Vorspeisen, hellem Fleisch, Fisch
Region: Piemont
Herkunftsland: Italien
Lagerung: 2–3 Jahre
Trinktemperatur: 10–12 °C
Preis: Fr. 8.95



Oeil-de-Perdrix de Fully AOC
2007, 70 cl

Intensives Lachsrot. Intensiver Duft nach roten Beerenfrüchten und getrockneten Kräutern. Voll am Gaumen, mit einer angenehmen Fruchtsüsse. Anhaltende Aromatik.

Rebsorte: Pinot noir
Passt zu: Trockenfleisch, hellem Fleisch, grilliertem Fisch
Region: Wallis
Herkunftsland: Schweiz
Lagerung: 1–2 Jahre
Trinktemperatur: 10–12 °C
Preis: Fr. 8.95



Marques de Ballestar Reserva
2003, 75 cl

Tief-dunkles Kirschenrot. Kräftiges Bouquet mit feinen Barrique-Noten. Im Gaumen intensive Aromatik, prägnante Struktur, vollmundig mit anhaltendem Abgang.

Rebsorten: Garnacha, Tempranillo
Passt zu: Wild, dunklem Fleisch
Region: Cariñena
Herkunftsland: Spanien
Lagerung: 3–8 Jahre
Trinktemperatur: 16–18 °C
Preis: Fr. 8.95

KOCHEN MIT LAVENDEL



Pouletbrüstchen mit Lavendelfüllung

Für 4 Personen

4 Zweige Lavendel

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

150 g Ricotta

Salz, Pfeffer

8 Mais-Pouletbrüstchen à ca. 80 g

1 dl Weisswein

1 dl Geflügelbouillon

ca. 2 EL Zucker

1–2 EL Zitronensaft


1 Lavendelblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. Blüten abzupfen. Mit der Hälfte der Blätter für die Garnitur beiseite legen. Zwiebel fein hacken. Im Olivenöl kurz dünsten. Lavendelblätter zugeben und kurz mitdünsten. Zur Ricotta geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 In die Pouletbrüstchen seitlich eine Tasche schneiden. Ricottamasse mit einem kleinen Löffel einfüllen. Die Öffnung zudrücken und mit einem Zahn-

stocher verschliessen. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Poulet im Öl rundum kurz anbraten. Temperatur reduzieren und Poulet ca. 6 Minuten gar ziehen lassen. Poulet aus der Pfanne nehmen und zudecken. Bratsatz mit Wein ablöschen. Bouillon und Zucker begeben. Etwa zur Hälfte einkochen. Beiseite gestellte Lavendelblätter begeben. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Mit den Pouletbrüstchen servieren.

TIPP Dazu passt Reis.

 **Zubereitung**
ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 39 g Eiweiss, 13 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/320 kcal

Ein weiteres Rezept mit Lavendel finden Sie unter

saison.ch