

Rezept aus „Silvia entdeckt“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Bärlauchlaibchen mit Wildkräutersalat und Brennnessel Dressing

Koch: Simon Reiter

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Bärlauchlaibchen

- 1 kg gekochte Flacherbsen (alternativ: Kichererbsen)
- 150 g gekochte Hirse
- 250 g Bärlauch
- Salz
- Pfeffer

Info: Die Flacherbsen und die Hirse separat jeweils mit 2 Teilen Wasser ohne Salz weichkochen, bis die komplette Flüssigkeit verdampft ist.

Für den Wildkräutersalat

- 200 g Vogerlsalat
- 100 g Wildkräuter (Spitzwegerich, Giersch, essbare Blüten, Schafgarbe)
- Brennnessel-Dressing

Für das cremige Brennnessel-Dressing

Quelle: ORF extra

- eine Handvoll frisch Brennnesseln
- 30 ml Olivenöl
- 30 ml dunkler Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- 2 TL Estragon-Senf
- Salz
- Pfeffer

Für den Dip

- 250 g Sauerrahm
- evtl. Abrieb einer Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- essbare Blüten

Zubereitung

1. Für die Bärlauchlaibchen zuerst den Bärlauch ganz kurz in einem Topf in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, danach herausnehmen und gut abtropfen lassen.
2. Anschließend den blanchierten, grob gehackten Bärlauch mit den gekochten Flacherbsen und der gekochten Hirse in ein hohes Gefäß geben, alles leicht salzen und pfeffern und mit einem Stabmixer zu einer festen Masse pürieren.
3. Nun 12 flache Laibchen aus der Masse formen und diese in einer Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für das cremige Brennnessel-Dressing die Brennnesseln, das Olivenöl, den Balsamico-Essig, den Honig, den Estragon-Senf und eine Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.
5. Für den Wildkräutersalat den Vogelsalat und die Wildkräuter waschen, vorsichtig trockenschleudern und in einer großen Schüssel mit dem cremigen Brennnessel-Dressing marinieren.
6. Für den Dip den Sauerrahm, den Zitronenabrieb sowie eine Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren.

7. Zum Schluss den marinierten Wildkräutersalat mittig auf einem flachen Teller anrichten, je drei Bärlauchlaibchen darauflegen und mit essbaren Blüten garnieren. Den Dip in einem kleinen Schälchen dazu servieren.