

BÖLN

Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft

Bio
SPITZENKÖCHE
kochen. genießen. bewahren.

BIOExpedition



mit
BIOSpitzkoch
Sebastian Junge

&
dem Hofteam
Backensholzer Hof



Sebastians Menü

Grüner Spargel mit Zwiebelfermentsud, geräuchertem
Schmand und eingelegten Radieschen

Don't call it Caesars Salad
Trockengereiftes Rückensteak von der Backensholzer Färs
mit lauwarmen Römersalat, Knoblauchemulsion und
Deichkäse Gold

Käse vom Backensholzer Hof mit eurem eigenen
Zwiebelferment

Vorbereitung Kochen



Am Vortag

Rezepte schon mal in Ruhe durchlesen.

Am besten mariniert ihr die Radieschen für die Vorspeise schon am Freitag und stellt sie über Nacht in den Kühlschrank.

1 Stunde vor Beginn

Bitte holt das Fleisch 1 Stunde vor Beginn unserer BIOExpedition aus dem Kühlschrank.

Mise en Place – „Für dieses Rezept brauchst Du“

Für jedes Rezept haben wir eine kleine Liste mit Koch- Utensilien zusammengestellt. Leg Dir am besten das Kochwerkzeug und die Zutaten zu jedem Rezept bereit. Damit bist Du zum Start immer gut organisiert.

VORSPEISE

Grüner Spargel mit Zwiebelfermentsud, geräuchertem Schmand und eingelegten Radieschen

Zutaten für 2 Personen

300 g	grüner Spargel
100 g	Crème fraîche, geräuchert
1 Bund	Radieschen
100 ml	Essig
50 g	Zucker
100 ml	Wasser
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
1 Teelöffel	geräuchertes Paprikapulver
200 ml	Zwiebelfermentsud (von Euren eingelegten Zwiebeln)
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Braten

Für dieses Rezept brauchst Du

- Schraubglas mit Deckel
- Schneidbrett und Messer
- Kleinen Topf
- Sparschäler
- 1 Schüssel
- 1 Pfanne

Vorbereitung am Vortag

Radieschen waschen, in circa 3 mm dicke Scheiben schneiden und in ein Glas füllen. Essig, Wasser und Zucker mit einer Prise Salz aufkochen und über die Radieschen geben. Über Nacht im geschlossenen Glas in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung

Den Zwiebelfermentsud auf circa $\frac{1}{4}$ reduzieren. Das geräucherte Paprikapulver hinzugeben. Die Kräuter fein schneiden und hinzugeben. Grünen Spargel waschen und circa 1 cm vom Ende abschneiden und entsorgen, da das Ende oft holzig ist. Das untere Drittel der Stangen schälen und abschneiden. Diese Stücke in hauchdünne Scheiben schneiden und kurz beiseitestellen. 2 Stangen Spargel mit dem Sparschäler hauchdünn längs in Scheiben schneiden. Den geschnittenen Spargel (längs und quer) mit dem Sud marinieren und leicht salzen. Die übrigen Stangen in Öl leicht anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Die geräucherte Crème fraîche auf zwei Teller ausstreichen. Die gebratenen Spargelstangen auf der Crème fraîche anrichten. Darauf den marinierten Spargel verteilen. Die eingelegten Radieschen-Scheiben aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und damit den Salat garnieren.

HAUPTGANG

Don't call it Caesars Salad

Trockengereiftes Rückensteak von der Backensholzer Färse mit lauwarmen Römersalat, Knoblauchemulsion und Deichkäse Gold

Zutaten für 2 Personen

2 Stk	Rückensteak pariert á 120 g
2 Stk	Römersalat groß
1	Ei
1 Esslöffel	Essig
1 Esslöffel	Joghurt
1 Esslöffel	Senf
1 Stk	Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
50 g	gehackte Kapern
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
250 ml	Öl neutral (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
¼	Deichkäse Gold (ca. 125 g)
2 Stk	Radieschen (von der Vorspeise aufbewahren)
	Salz und Pfeffer

Für dieses Rezept brauchst Du

- sauberes Küchentuch
- Schüssel
- Schneebesen oder Pürierstab
- Käseibe
- Backofen
- Pfanne
- Schneidbrett und Messer

Zubereitung

Das Fleisch circa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Römersalat längs vierteln, gut waschen. Besonders am Strunk darauf achten, dass der Salat von anhaftender Erde befreit wird. Auf einem Küchentuch zum Abtropfen legen. Aus dem Ei, Essig, Joghurt, Senf, gehackten Kapern, Öl, etwas Salz und Pfeffer eine Mayonnaise herstellen. Hierfür das Ei mit Essig, Joghurt, Knoblauch und Senf verquirlen (entweder mit dem Pürierstab oder von Hand mit einem Schneebesen) und anschließend langsam das Öl einlaufen lassen, bis eine Emulsion entsteht. Ein Esslöffel fein geriebenen Deichkäse zur Emulsion geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auch 100 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten braun anbraten.

Je nach Stärke des Steaks garen wir dieses noch im Ofen oder halten es nur warm.

Kräuter fein schneiden. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Römersalat kurz anbraten, anschließend auf 2 Teller verteilen und die frischen Kräuter aufstreuen. Die Emulsion großzügig auf dem Salat und dem Teller verteilen. Das Steak auf dem Salat anrichten, mit den fein geschnittenen Radieschen garnieren und etwas von dem Deichkäse Gold über das ganze Gericht hobeln.

Die BIOSpitzenköche in den sozialen Netzwerken

- — Bei...Facebook @BIOSpitzenkoeche
- — Bei...Instagram @biospitzenkoeche
- — Bei...YouTube

Wer sind die BIOSpitzenköche?

Die BIOSpitzenköche sind Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Das Bundesprogramm unterstützt im Rahmen der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZÖL) das Nachhaltigkeitsziel der Bundesregierung, den Anteil der ökologisch bewirtschafteten Fläche bis zum Jahr 2030 auf 20 Prozent zu erhöhen.

Mehr Infos: www.oekolandbau.de, www.biospitzenkoeche-blog.de

Was sind die Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau?



Bio live erleben – darum geht's auf den Demonstrationsbetrieben des Netzwerkes Ökologischer Landbau. In Deutschland wirtschaften mehr als 29.000 Betriebe nach ökologischen Richtlinien. Aus dieser Vielfalt hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 290 Biohöfe zu Demonstrationsbetrieben ernannt. Diese Bio-Betriebe öffnen ihre Türen für Interessierte sowie für die Presse und zeigen, wie der Ökolandbau in der Praxis funktioniert.

Der Backenholzer Hof ist einer der 290 Demonstrationsbetriebe.
Mehr Infos: www.backensholz.de