

Menü der BIOSpitzenköche  
zum „Tag der nachhaltigen Gastronomie“  
18. Juni 2022

---

mit Rezepten der BIOSpitzenköchinnen und -köche  
*Mayoori Buchhalter, Andrea & Marcello Gallotti und Ottmar Pohl-Hoffbauer*

---

Zucchinicremesuppe mit Cannellinibohnen, Basilikumschaum und roten Pfannkuchlein

Vitello tonnato vom Hinterwälder Rind auf Friséesalat

Gnocchetti mit Spargel und Parmigiano

Hirse aus dem Spreewald mit gegrilltem Gemüse, Joghurt und Rucola-Öl

Rote Schokolade

## Rezepte der BIOSpitzenköchinnen und -köche zum „Tag der nachhaltigen Gastronomie“

### Zucchinicremesuppe mit Cannellinibohnen, Basilikumschaum und roten Pfannkuchlein

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

#### Zutaten für 4 Personen

400 g Zucchini  
400 ml Wasser  
240 g gekochte Cannellinibohnen (weiße Bohnen)  
Salz und Zitronensaft zum Abschmecken

#### Zubereitung

Zucchini in große Stücke schneiden, mit dem Wasser aufkochen, bei kleiner Flamme 30 Minuten köcheln. Bohnen dazugeben, aufkochen. Wirklich lange pürieren bis die Suppe samtig ist. Mit Salz (und Zitronensaft) abschmecken.

### Rote Pfannkuchlein (ca. 20 Stück)

#### Zutaten

250 g Vollkornmehl  
2 EL Kichererbsenmehl  
300 g Rote Beete  
2 TL Salz  
400 ml Wasser  
2 TL Weinsteinbackpulver  
Rapskernöl zum Ausbacken

#### Zubereitung

Die Rote Beete grob raspeln. Mehl, Kichererbsenmehl, Salz und Wasser verrühren. Rote Beete und Backpulver unterrühren. Esslöffelweise kleine Pfannkuchen bei kleiner bis mittlerer Hitze ausbacken.

### Basilikumschaum

#### Zutaten

1 Bund Basilikum  
250 ml Sojacuisine, gekühlt  
2 TL Zitronensaft  
Salz

#### Zubereitung

Basilikum mit den Stielen und so wenig wie möglich Sojacuisine pürieren. Den Rest der Sojacuisine aufschlagen, die Basilikummasse und den Zitronensaft hineinschlagen. Mit Salz abschmecken.

**Servieren**

Suppe in Teller oder Schalen füllen. Mit Basilikumschaum dekorieren. Pfannküchlein dazu reichen.

**Variationen**

*„Wir sind bedacht, Gerichte zu kochen, die mit den Erntewechseln vereinbar sind. Unsere Rezepte kann man das ganze Jahr über nutzen mit den regional angebotenen Gemüsen. Jetzt passen Zucchini, im Winter Steckrüben.“*

**Gemüse, je nach Jahreszeit (statt Zucchini)**

Selbe Kochzeit: Kürbis, Süßkartoffeln, Kohlrabi oder Blumenkohl.

45 Minuten Kochzeit: Möhren, Rote Beete, Pastinake, Gelbe Beete, Sellerie oder Steckrübe.

**Geschmack**

200 ml Wasser durch 200 ml Kokosmilch oder passierte Tomaten ersetzen.

**Gewürze**

- 1 Prise Chili und ½ TL Kreuzkümmel gemahlen oder
- 50 g geriebener Ingwer oder
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas oder
- 2 TL Senf

## Vitello tonnato vom Hinterwälder Rind auf Friséesalat

von den BIOSpitzenköchen Andrea & Marcello Gallotti

### Zutaten und Zubereitung (für 10 Portionen)

Für weniger Gäste die Salatmenge reduzieren und das Gericht mehrmals genießen. Bei einer kleineren Fleischmenge wird die Zubereitung schwierig.

### Utensilien

Fleischthermometer, Pürierstab mit hohem Becher, Ofen, länglicher Teller oder Platte zum Anrichten

500 g Rolle am Stück vom Jungbullen oder Jungrind

Das Fleisch salzen und im Ofen bei 100 Grad Ober- und Unterhitze bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

### Tipp von den BIOSpitzenköchen Andrea & Marcello Gallotti

Nehmen Sie kein Kalbfleisch. Der Name „vitello“, italienisch für Kalb, ist irreführend, da das Wort in piemontesischem Dialekt, wo das Gericht herkommt, für ein Rind zwischen einem und anderthalb Jahren verwendet wird.

*„Wir kaufen das Fleisch aller Tiere ausschließlich direkt beim Landwirt, weil wir finden, dieser sollte den größten Anteil der wirtschaftlichen Wertschöpfung erhalten.“*

## Friséesalat

### Zutaten

200 g Friséesalat  
15 g Anchovis, gehackt  
150 ml Olivenöl  
¼ Zehe Knoblauch, gehackt  
Zitronensaft zum Abschmecken

### Zubereitung

Salat waschen. Aus den Zutaten ein Dressing herstellen und mit Zitronensaft abschmecken.

Salat mit dem Dressing anmachen, das Dressing sollte vor dem Genuss ruhig 10 Minuten auf dem Salat sein.

### Mayonnaise

200 g	Sonnenblumenöl
1	Eigelb
10 g	Zitronensaft
	Salz
½ TL	Weißweinessig
1 EL	Senf

### Zubereitung

Alle Zutaten, außer das Öl, in den Pürierbecher geben. Dann das Öl dazu geben. Mit Pürierstab sehr langsam von unten nach oben ziehen, sodass eine Emulsion entsteht.

### Tonnata Sauce

#### Zutaten

30 g	Kapern
10 g	Blattpetersilie
250 g	Thunfisch in Öl
ca. 200 g	Mayonnaise

### Zubereitung

Kapern und Petersilie getrennt voneinander hacken. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerkleinern. Mit Mayonnaise, Kapern und Petersilie mischen. Die Konsistenz sollte noch fest sein, daher nicht pürieren, sondern nur mit der Gabel mischen und nicht zu viel Mayonnaise dazugeben.

### Anrichten

Fleisch so dünn wie möglich in Scheiben schneiden. Salat auf einer Platte anrichten. Fleischscheiben hübsch übereinanderlappend darauf anrichten. Tonnata Sauce in Nocken auf den Scheiben platzieren, sodass jede Scheibe einen passenden Nocken Sauce hat.  
Die Nocken nach Wunsch mit halbiertem Kapernapfel und Schnittlauchstängel dekorieren.

*„Hier haben wir einen Klassiker der italienischen Antipasti-Küche mit sehr hohen Maßstäben an unseren gastronomischen Nachhaltigkeitsanspruch verknüpft. Das Fleisch stammt vom Hinterwälder Rind, einer alten, robusten Rasse, die Bio-Landwirt Markus Jörger nur 20 Minuten vom Restaurant entfernt für uns auf Streuobstwiesen hält. Durch unsere Kooperation bleiben wertvolle Kulturlandschaften bestehen. Der Erhalt alter Rassen bedeutet Zukunftssicherung. Der direkte Kontakt ermöglicht eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe und viel beiderseitige zwischenmenschliche Bereicherung.“*

*„Thunfisch ist kein unumstrittenes Produkt, aber es gibt Möglichkeiten, Dosenthunfisch mit gutem Gewissen als nicht alltägliche Delikatesse zu genießen. Wir nutzen für unseren Fischeinkauf den sehr hilfreichen Fisch-Ratgeber vom WWF und wählen Fische, die im Ratgeber grün eingestuft sind. Unser Thunfisch wird in nicht überfischten Fanggebieten von Hand mit kurzen Angelleinen gefischt.“*

### Gnocchetti mit Spargel und Parmigiano

von den BIOSpitzenköchen Andrea und Marcello Gallotti

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 ökologischen Anbaufläche bis 2030 auf 30 Prozent zu erhöhen.

Mehr zu den BIOSpitzenköchen gibt es auf: [www.biospitzenkoeche-blog.de](http://www.biospitzenkoeche-blog.de) oder [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

## Zutaten (für 6 Personen als Hauptgericht)

### Für die Gnocchetti

1 kg	mehlig kochende Kartoffeln
2	Eigelb
100 g	Kartoffelstärke
	Salz
1 TL	gemahlener Kümmel
	Weizenmehl

### fürs Finish

	Butter
100 g	geriebener Parmigiano Regiano (Parmesan)

### Für das Gemüse

200 g	Kirschtomaten
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Oregano, Basilikum, Erbsensprossen)
600 g	Erbsen in der Schale (oder 200 g saubere Erbsen)
20 g	Butter
	Petersilie
5	dicke, weiße Spargelstangen
	Butterschmalz

## Ablauf

Während die Kartoffeln für die Gnocchetti kochen: Eine Handvoll frische Kräuter auf einem feuchten Küchentuch bereitlegen. Die Tomaten marinieren. Die Erbsen mit Petersilienbutter vermischen und warm stellen. Spargel schälen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einem feuchten Tuch bedecken.

Die Gnocchetti müssen ohne Pause und mit warmen Kartoffeln zubereitet werden. Bevor man sie kocht und währenddessen wird der Spargel in Butterschmalz angebraten.

## Zubereitung der Gnocchetti

Kartoffeln unter laufendem Wasser abbürsten, mit kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen. Gemahlene Kümmel in einem zugebundenen Teefilter ins Wasser legen. Kochen, bis sie weich sind (mit einem Holzstäbchen prüfen).

Heiße Kartoffeln pellen, vierteln, durch eine Kartoffel- oder Spätzlepresse in eine Schüssel pressen, mit Salz abschmecken. Zügig mit dem Eigelb und der Kartoffelstärke zu einem glatten Teig verarbeiten - zunächst mit einem flachen Holzlöffel, dann mit sauberen Händen glatt arbeiten. Mit einem Teigschneider ein handtellergroßes Stück abtrennen und in Weizenmehl wälzen. Auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche verkneten, zu einer langen Rolle (fingerdick) ausrollen. Diese teilen, in Weizenmehl wenden, nebeneinanderlegen und in zwei Zentimeter kleine Stücke schneiden (den restlichen Teig abdecken, damit er nicht austrocknet).

Gnocchetti in Weizenmehl wenden, auf einem Sieb abschütteln und auf einem Geschirrtuch ausbreiten. So lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Gnocchetti können so eine Stunde -bei Kühlung länger- liegen bleiben.

Sie werden vom Tuch in eine große Menge gesalzenes, kochendes Wasser gegeben, mit einer Schaumkelle vorsichtig vom Boden gelöst und sanft vermischt (nicht rühren!)

Wenn sie nach kaum einer Minute an die Wasseroberfläche kommen, mit der Schaumkelle in eine heiße Pfanne mit geschmolzener Butter (großzügige Menge) geben. Ein wenig Kochwasser darf mit dabei sein. Hier werden sie kräftig geschwenkt.

## Tipp

Geübte Köchinnen und Köche bestreuen sie in der heißen Pfanne mit Parmesan, geben noch etwas Kochwasser dazu und schwenken sie, bis sie in einer cremigen Parmesan-Soße liegen. Weniger Geübte

legen die Gnocchetti in der Butter-Kochwassersoße auf eine vorgewärmte Platte und streuen Parmesan darüber.

### Zubereitung des Gemüses

Marinierte Tomaten: die Haut einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, mit einer Schaumkelle herausholen und in kaltes Wasser legen, schälen, vierteln, Kerne entfernen. Das verbleibende Tomatenfleisch mit einem Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle und einem Teelöffel fein gehackter Kräuter vermischen.

Erbsen: Erbsen pulen oder TK-Erbsen verwenden. Das Tomatenwasser erneut zum Kochen bringen, salzen. Erbsen etwa drei Minuten kochen. In einer Schüssel mit 20 g Butter und einem halben Teelöffel gehackter Petersilie vermischen, warm stellen.

Gebratener Spargel: großzügig Butterschmalz heiß werden lassen. Wenn es anfängt zu rauchen die Spargelstücke dazu geben, salzen. Kräftig schwenken, bis der Spargel braune Farbe annimmt.

### Anrichten

Gnocchetti auf vorgewärmte Teller legen, geröstete Spargelstücke, marinierte Tomatenviertel kurz abtropfen lassen und mit den Erbsen nach Lust darauf verteilen. Mit Basilikum und Erbsensprossen oder anderen Kräutern dekorieren.

*„Alle Zutaten dieses Gerichtes stammen aus der Gegend um Karlsruhe, außer der Parmigiano Regiano, der in seiner Heimatregion über eine unvorstellbare Zeit von 5 Jahren gepflegt, gebürstet, gewendet und abgeklopft und dann im Ganzen zu uns versandt wird. Der Moment, wenn Marcello so einen 40 kg-Käselaib mit seinen speziell dafür hergestellten Werkzeugen öffnet, ist magisch.“*

*„Wir haben hier ein Gericht, das uns einen vegetarischen Hochgenuss mit größtenteils regionalen, natürlich saisonalen Zutaten beschert, durch welches unsere landwirtschaftliche und kulturelle Biodiversität erhalten wird und welches uns über ein absolutes Spitzenprodukt eine europäische Region ganz nah an unser Herz bringt. Dadurch wird uns wieder bewusst, dass es im Leben doch nur auf wenig ankommt: Gesundheit. Zukunft. Genuss.“*

## Hirse aus dem Spreewald mit gegrilltem Gemüse, Joghurt und Rucola-Öl

*„So bunt kann gesund und regional sein“*

von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer

### Zutaten für 4 Personen

#### Hirse

100 g Hirse  
250 ml Wasser  
1 EL Miso oder Gemüsebrühe aus

#### Grillgemüse

2 Karotten  
2 Zucchini  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
1 Zweig Thymian

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 ökologischen Anbaufläche bis 2030 auf 30 Prozent zu erhöhen.

Mehr zu den BIOSpitzenköchen gibt es auf: [www.biospitzenkoeche-blog.de](http://www.biospitzenkoeche-blog.de) oder [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

den Gemüseabschnitten und  
-schalen  
Salz

1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Estragon  
1 frischer Knoblauch  
1 Zitrone  
Salz

**Joghurt**

8 EL Joghurt  
1 EL Olivenöl oder Leinöl  
1 EL Zitronensaft oder Kräuteressig  
1 EL Honig

**Rucola-ÖL**

1 Bund Rucola  
200 ml neutrales Öl z. B: Rapsöl  
frische Kräuter nach Saison zum Garnieren

**Vorbereitung Hirse**

Miso in Wasser verrühren, Hirse und etwas Salz dazugeben, umrühren und 30 Minuten wässern.

**Zubereitung**

Hirse nach dem Wässern aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz ziehen lassen. Mit Salz nachwürzen.

Die Gemüse waschen. Karotten und Paprika schälen (geschälte Paprika ist für Kinder besser verträglich). Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch halbieren und Zitrone großzügig in dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und eine Zitronenscheibe leicht karamellig anbraten, herausnehmen und anschließend die Karotten anbraten und knackig zu Ende garen. Kurz vor Schluss den Estragon dazu geben und leicht mit Salz würzen.

Den Knoblauch-Zitronen-Vorgang bei den anderen Gemüsen wiederholen. Bei der Paprika Rosmarin dazu geben und bei der Zucchini Thymian. Alle fertig gegarten Gemüse mit den Kräutern ruhen und marinieren lassen.

Joghurt mit Öl, Zitronensaft oder Kräuteressig und Honig verrühren.

Für das Rucola-Öl den gewaschenen Rucola mit dem Öl 3-5 Minuten im Mixer zu einem schönen grünen Öl aufmixen. Dabei ist wichtig, dass das Öl nicht über 50 Grad heiß wird, sonst verfärbt es sich schnell von leuchtend grün zu traurig braun.

*„Ich bin mit meiner Familie sehr viel in Brandenburg unterwegs und schaue mir bei der Gelegenheit immer wieder Höfe an, lerne die Landwirte kennen und mache mir ein Bild davon, wie sie wirtschaften. Die Bäuerinnen und Bauern und Lebensmittelhandwerkerinnen und -handwerker haben untereinander ein relativ enges Netzwerk und verweisen aufeinander. Das ist wirklich faszinierend und hilft mir sehr weiter. Ich ziehe quasi mit ihren Tipps von Hof zu Hof und es macht mir Spaß, mich auf diese Entdeckungsreise zu begeben.“*



## Rote Schokolade

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

### Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Rote Beete (ca. 100g)
- 2 EL Kakaopulver
- 4 frische Datteln ohne Stein
- 400 ml Pflanzendrink
- 75 g Brombeeren oder andere Beeren (frisch oder TK)

### Zubereitung

Die Rote Beete schälen und in Stücke schneiden. Ein paar Beeren zur Dekoration zur Seite legen. Alles im Hochleistungsmixer zerkleinern oder sehr gründlich pürieren. In Gläser füllen und mit einem Sieb zusätzliches Kakaopulver darüber streuen. Mit Beeren garnieren.

*„Regionalität uns Saisonalität heißt für uns auch fermentieren, einmachen und einkochen. Wir fermentieren Blätter und Stile von Kohlrabi, Schalen von Rote Bete oder gerettetes Gemüse, Kochen aus Schalen und Gemüseresten unsere eigene Gemüsebrühe oder verarbeiten Gemüse zu Suppen und machen sie in Gläser ein. Alles wird verwertet.“*