

# Wojtko / Dumaine

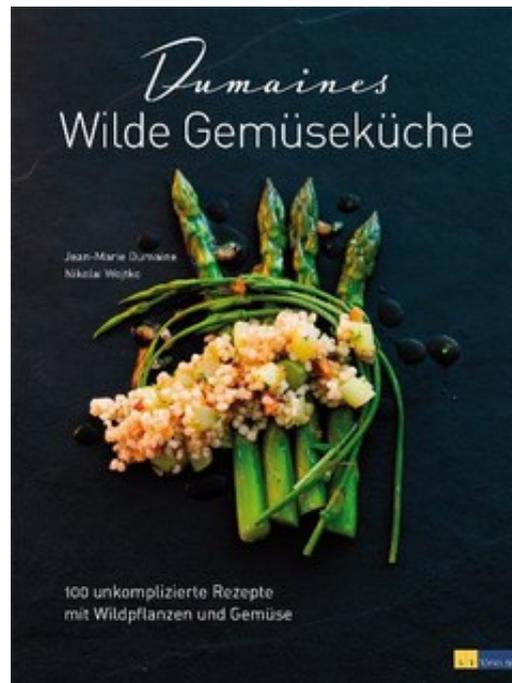
## Dumaines wilde Gemüseküche

Leseprobe

[Dumaines wilde Gemüseküche](#)

von [Wojtko / Dumaine](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b16025>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Tomaten-Creme-brûlée mit Lavendelhonig

Für 4 Personen

2 Knoblauchknollen  
à ca. 175 g  
Meersalz  
4- Zweige Thymian  
8 EL Olivenöl  
2 kg Tomaten  
150 g Schalotten  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
8 Eier  
8 Eigelb  
300 g Creme fraîche  
700 ml Milch  
1 l Sahne  
2 rote Pfefferschoten  
6 Lavendeldoldenblüten  
300 g flüssiger Honig  
100 g Zucker

Den Strunk der Knoblauchknollen abschneiden. Beide Knollen auf ein großes Stück Alufolie setzen. Salz, Thymianzweige und 4 Esslöffel Olivenöl daraufgeben und die Knollen fest in die Folie einwickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad 50-60 Minuten backen. Abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen aus den Häuten drücken.

Den Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Schalotten sehr fein würfeln. Die restlichen 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze 1 Minute darin anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und 2 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern, in einem Sieb abkühlen lassen.

Eier, Eigelbe, Creme fraîche, Milch und Sahne verrühren. Die gegarten Knoblauchzehen unterrühren. Würzen.

Die Tomaten in kleine feuerfeste Formen verteilen. Mit der Eimasse bedecken. Im vorgeheizten Backofen im heißen Wasserbad 40 Minuten garen. Herausnehmen und erkalten lassen.

Die Pfefferschoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Lavendelblüten von den Stielen zupfen und hacken. Honig, Zucker, Pfefferschoten und Lavendel aufkochen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Etwa 1 ½ Teelöffel der Honigmischung auf jedes Förmchen geben. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit einer Lötlampe karamellisieren.

# Chinakohl-Kimchi und Seelachs mit Sesamkruste

Für 4 Personen

## CHINAKOHL-KIMCHI:

500 g Chinakohl  
250 g weißer Rettich  
100 g frisches Sauerkraut  
1-2 Knoblauchzehen  
100 ml Orangensaft  
3 EL Zitronensaft  
1 gehäufte TL (5 g) scharfes  
Paprikapulver  
1 EL Meersalz

## SAUCE:

100 g rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g Butter  
1 Tomate  
100 g Kimchi-Sud

4 Seelachsstücke à 150 g  
Meersalz, Pfeffer  
aus der Mühle  
1 Ei, verquirlt

80 g weißer und schwarzer Sesam  
Olivenöl

Waldkresse als Garnitur

Für den Kimchi die Chinakohlblätter ablösen, einzeln abspülen und abtropfen lassen. Den Rettich schälen und raspeln. Den Knoblauch hacken. Mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel mit den Händen mischen und kneten. Chinakohlblätter und die Rettichmischung abwechselnd in ein Gefäß schichten. Mit einem Kohlblatt und Salz abschließen. Mit einem Gewicht beschweren und das Gefäß verschließen. Eine Woche gären lassen. Der Kimchi ist fertig, wenn er leicht säuerlich schmeckt. Zum Servieren etwa 3 Esslöffel Kimchi in die eingelegten Chinakohlblätter einwickeln. Mit dem Sud bei 80 Grad 30 Minuten zugedeckt garen.

Für die Sauce Paprika, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. In einem Teil der Butter andünsten. Die Tomate vierteln und mit dem Kimchi-Sud dazugeben, 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Sauce einkochen, bis sie eine sämige Konsistenz hat. Vor dem Servieren mit der übrigen Butter aufschlagen und abschmecken.

Den Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite in Ei tauchen und mit Sesam panieren. Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Sesamseite braten.

Die Chinakohlwickel und den Seelachs mit der Sesamseite nach oben auf vorgewärmte Teller geben. Mit der Sauce umranden und mit Waldkresse garnieren.

---

**Inspirationen aus der ganzen Welt. Für mich hat Kochen keine Grenzen – Grenzen gibt es nur im Kopf. Kimchi ist ein mit Paprika gewürztes Sauerkraut aus der koreanischen Küche.**

---



Leseprobe von N. Wojtko / J.-M. Dumaine „Dumaines wilde Gemüseküche“  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# Gemüsetempura mit Backpflaumen-Kapern-Sauce

Für die Sauce die Kapern eine Woche im Voraus herstellen: Die Blütenknospen in Salz und Wasser 3 Tage ziehen lassen. Abtropfen lassen, dann weitere 3 Tage in Weinessig, Nelke, Lorbeerblatt, Thymian und Pfeffer 3 Tage einlegen.

Für 4 Personen

Für die Sauce Zwetschgen, Backpflaumen und die Blütenkapern mit dem Essig 15 Minuten kochen. Pürieren, durch ein Sieb streichen, abschmecken und eventuell mit Zucker abrunden.

## BACKPFLAUMEN-KAPERN- SAUCE:

50 g Kapuzinerkresseknospen  
50 g Ringelblumenknospen  
50 g Tagetesknospen Meersalz  
¼ l Wasser zum Einlegen  
150 ml Weinessig  
1 Nelke  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Thymian  
1 TL Pfefferkörner

Alle Zutaten für den Tempurateig 30 Minuten vor der Zubereitung im Tiefkühler vorkühlen. 10 Minuten vor dem Ausbacken alle Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren.

Die Gemüsestücke und Wildkräuter in den Teig tauchen und in 170 Grad heißem Öl 3 bis 4 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz und Schabzigerklee würzen. Im Backofen bei 80 Grad warm stellen.

Die Gemüsetempura mit der Sauce servieren.

150 g Zwetschgen, entsteint  
150 g Backpflaumen  
Zucker

## TEMPURATEIG:

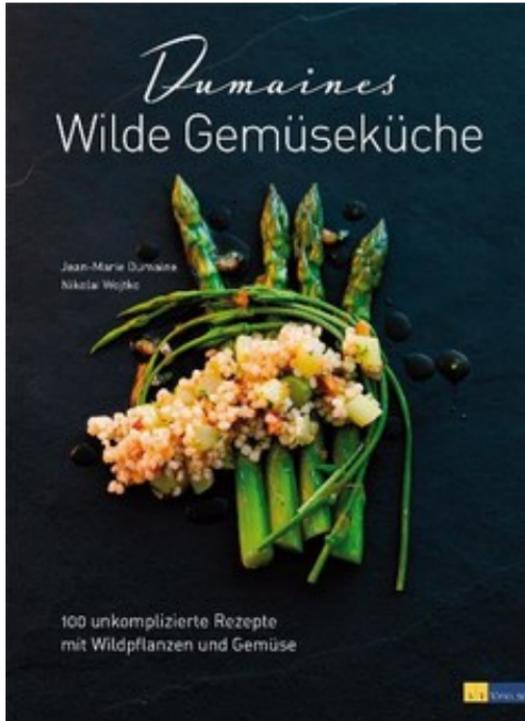
1 Eigelb  
100 ml Wasser  
60 g Mehl, gesiebt  
1 TL Maisstärke  
½ TL Backpulver

jeweils 1 kleines Stück (50 g]

Karotte, Staudensellerie, geschälter  
Knollensellerie, Zucchini  
25 g zarte Bärenklostiele  
25 g Giersch  
Pflanzenöl zum Ausbacken  
Meersalz, Schabzigerklee



Leseprobe von N. Wojtko / J.-M. Dumaine „Dumaines wilde Gemüseküche“  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Wojtko / Dumaine

## [Dumaines wilde Gemüseküche](#)

100 unkomplizierte Rezepte mit  
Wildpflanzen und Gemüse

200 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)