

Bergkäse-Krapfen, Zitronen-Rahmspinat, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Bergkäsekrapfen:

125 g Magerquark	150 g Bergkäse am Stück	20 g Parmesan
1 Ei, Größe L	115 g Mehl	25 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	

Für den Zitronen-Rahm-Babyspinat:

500 g Babyspinat	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb, Saft
200 ml Schlagsahne	2 EL Rapsöl	Cayennepfeffer, Salz

Für den Wildkräutersalat:

2 EL Himbeeren	2 EL Heidelbeeren	30 g Rucola
30 g Feldsalat	30 g Kapuzinerkresse	30 g Löwenzahn
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Zitronenmelisse	2 EL Sonnenblumenkerne

essbare Blütenmischung

Für die Vinaigrette:

1 kleine Zwiebel	2 EL Apfelessig	1 Zitrone, davon Saft
2 Zweige Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Kerbel
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bergkäsekrapfen: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Bergkäse fein reiben. Quark in einem Küchentuch gut ausdrücken. Eier mit Salz in einer Schüssel mit Hilfe eines Handrührgeräts oder der Küchenmaschine 2-3 Minuten schaumig-luftig aufschlagen. Dann das Öl vorsichtig langsam hinzugeben. Anschließend Quark zugeben und alles zu einer glatten Masse rühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach mit den Knethaken des Handrührers unter die Quarkmasse kneten. Nun Käse zugeben und so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit zwei Teelöffeln ca. walnussgroße Krapfen abstechen. Krapfen in mehreren Portionen in 170° Grad heißem Öl in 2-3 Minuten goldbraun in der Friteuse backen, dabei einmal wenden. Anschließend Krapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen warmhalten. Käsekrapfen mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Für den Zitronen-Rahm-Babyspinat: Babyspinat waschen und in einer Salatschleuder trocken-schleudern. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und einen Teelöffel von der Schale fein abreiben. Zitrone auspressen und drei Esslöffel Saft davon auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Mit dem Zitronensaft ablöschen. Schlagsahne zugießen und zwei Minuten einkochen lassen. Spinat zugeben und erwärmen. Mit Salz, Cayennepfeffer und der Zitronenschale abschmecken.

Für den Wildkräutersalat: Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Alle Kräuter und Salate waschen, trocken-schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Beeren waschen und trocken tupfen. Salat und Kräuter vorsichtig miteinander vermengen. Essbare Blüten und Beeren für die Garnitur zurückbehalten.

Für die Vinaigrette: Zwiebel abziehen und anschließend sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Essig und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Solange verrühren bis das Salz sich aufgelöst hat. Olivenöl hinzugeben und gut verrühren bis eine Emulsion entsteht. Zum Schluss Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter einrühren.

Paul Pfahlert am 12. Juli 2023